

Lisää aktiivisuutta varhaiskasvatuksen arkeen - Toimivat käytänteet Mikkelin kunnallisissa yksiköissä

Essi Kaipainen & Niko Röytiö



Tekijä(t) Essi Kaipainen & Niko Röytiö	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Lisää aktiivisuutta varhaiskasvatuksen arkeen - Toimivat käytänteet Mikkelin kunnallisissa yksiköissä.	Sivu- ja liitesivumäärä 43 + 8
<p>Opinnäytetyön tavoitteena oli toteuttaa verkkoaineistopankki, joka mahdollistaa tiedonjaon eri päiväkotien välillä liittyen lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Tällöin päiväkodit voivat edistää omaa toimintaansa lasten liikunnan suhteen.</p> <p>Tämä opinnäytetyö on toteutettu yhdessä Mikkelin kaupungin varhaiskasvatuksen, sekä Liikkuva Mikkeli-hankkeen kanssa. Liikkuva Mikkeli-hanke toimi opinnäytetyön toimeksiantajana. Projektin toteuttajina toimivat opinnäytetyön tekijät. Työn taustalla on syksyllä 2016 päivitetty fyysisen aktiivisuuden suositukset.</p> <p>Projektissa haastateltiin kahdenkymmenen päiväkodin henkilökuntaa keräten tietoa, kuinka he mahdollistavat lasten fyysisen aktiivisuuden päivässään. Produktina tuotettiin verkkosivut, jonne haastattelun materiaalit julkaistiin.</p> <p>Haastattelun ja havainnoinnin perusteella, jonka opinnäytetyön tekijät suorittivat, huomattiin selkeitä eroja päiväkotien suhtautumisesta lasten liikuntaan. Silti projekti keräsi positiivista palautetta sekä työnelämäkumppaneilta, että varhaiskasvattajilta. Suurimpana haasteena on, että saako verkkoaineistopankki asennemuutoksia aikaiseksi juuri niissä varhaiskasvatuksen yksiköissä, joissa sitä eniten tarvitaan.</p> <p>Päivitettyjen fyysisen aktiivisuuden suositusten perusteella tulevaisuudessa tulisi panostaa yhä enemmän lasten päivän aktiivisuuteen, osallistaa heitä ja antaa heille luonnollista vapautta liikkua.</p> <p>Materiaalipankki julkaistiin syksyllä 2017 ja on siitä lähtien varhaiskasvatuksen ammattilaisten käytössä, sekä päivitettävissä. Se on saanut positiivisen vastaanoton ja antanut ideoita liikuntamyönteisempään toimintakulttuuriin varhaiskasvatusyksiköissä, sekä saanut osan henkilökunnasta uudelleen pohtimaan omaa toimintaansa.</p> <p>Jatkossa materiaalipankki toimii itsenäisesti ja on päivitykseltään ja sisällöltään Mikkelin varhaiskasvattajien käytössä, sekä vastuulla.</p>	
Asiasanat varhaiskasvatus, liikunta, fyysinen aktiivisuus	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa	3
2.1	Varhaiskasvatustilanteiden tuleminen ja päiväkotimaailman uudistuminen	3
2.2	Liikuntakasvatus	5
3	Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset	7
3.1	Päivitetty fyysisen aktiivisuuden suositukset	9
3.2	Valtakunnallinen ohjelma tukemaan ja jalkauttamaan suosituksia	10
4	Liikunnan merkitys lapsen kokonaisvaltaiseen kasvuun ja kehitykseen	12
4.1	Fyysinen kasvu ja kehitys	13
4.2	Motorinen kehitys	13
4.3	Sosioemotionaalinen kehitys	15
4.4	Kognitiivinen kehitys	17
5	Varhaiskasvatus liikunnan mahdollistajana	18
5.1	Varhaiskasvattajan rooli lasten liikuttajana ja kasvatuskumppanuus	18
5.2	Lisää aktiivisuutta arkeen pienillä käytänteillä	19
6	Opinnäytetyön tavoitteet	22
7	Opinnäytetyöprosessin eteneminen	23
7.1	Opinnäytetyön suunnittelu	23
7.2	Päiväkotikiertue ja tiedon kerääminen	25
7.3	Materiaalipankin tuottaminen	26
7.4	Projektin tuotos	27
7.5	Opinnäytetyön arviointi ja kehittäminen	29
8	Pohdinta	31
	Lähteet	36
	Liitteet	44
	Liite 1. Päiväkotitapaamisten aikataulu	44
	Liite 2. Saatekirje varhaiskasvatusyksiköille	47
	Liite 3. Verkkosivujen graafinen suunnittelu	49

1 Johdanto

Uusi varhaiskasvatussuunnitelma astui voimaan 18.10.2016 (Opetushallitus). Uutta varhaiskasvatussuunnitelmaa oli pohjustamassa uudet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Siinä mainitaan esimerkiksi lapsen oikeudesta liikkua ja kokeilla fyysisiä rajojaan, lapsen osallistamisesta, sekä kuinka leikki on luontainen tapa lapselle liikkua (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21.) Tämä on tietysti vain pintaraapaisu koko fyysisen aktiivisuuden suositusten sisältöön, mutta oleellisesti kertoo siitä, kuinka lapsen motoriset taidot kehittyvät parhaiten luonnollisella ja vapaalla liikkeellä. Myös lisääntyneet aktiivisuuden määrät (kolme tuntia päivässä monipuolisesti kuormittavaa liikuntaa) tuovat haasteita varhaiskasvattajille, sekä perheille.

Edelliset varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset julkaistiin 2005. Päivitys on ajankohtainen, koska lasten elämä muuttuu ajan ja teknologian kehityksen myötä. Lapsen päivittäinen fyysinen aktiivisuus on vähentynyt ja ruutu-aika lisääntynyt (Dollman, Norton & Norton 2005). Nämä terveyden kannalta näkyvät huonot elintavat yleensä jatkuvat ja heijastuvat myös lasten aikuisikään (Koskinen ym. 2014; Palve ym. 2014). Poitraksen (2014) mukaan fyysisen aktiivisuuden lisääminen parantaa lasten kestävyyskuntoa ja lihasvoimaa, vähentää kardiometabolisia riskitekijöitä, sekä parantaa luuston tiheyttä ja kuntoa. Fyysisen aktiivisuuden on myös havaittu lisäävän lasten oppimista (Donnelly ym. 2016) ja parantavan heidän motorisia taitoja (Logan, Robinson, Wilson & Lucas 2012).

Opetus- ja kulttuuriministeriön Ilo kasvaa liikkuen-ohjelma pyrkii edistämään liikuntamyönteistä toimintakulttuuria varhaiskasvatuksessa, sekä lisätä liikunta-aktiivisuutta pienin askelein. Mikkelin kaupunki sekä kymmenen yksikköä ovat mukana ohjelmassa.

Opinnäytetyössä käsitellään lasten liikuttamista varhaiskasvattajien näkökulmasta ja velvollisuudesta (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.

Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21). Työ herättää varhaiskasvattajat pohtimaan ja arvioimaan omaa toimintaansa ja siten aktivoimaan oman yksikön arkea. Teoriaosiossa on koottu ajankohtaisia suosituksia ja tutkimustietoa siitä, miksi lapsia tulisi liikuttaa. Teoriaosuus tukee opinnäytetyön konkreettista osiota eli toimii teoriataustana materiaalipankin käytänteille.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on mahdollistaa varhaiskasvatusyksiköiden välinen tiedonjako, tunnistaa varhaiskasvattajien ammattitaitoa sekä antaa ideoita, kuinka luoda liikuntamyönteinen toimintakulttuuri yksiköihin. Tämä toteutettiin käytännössä keräämällä tieto verkossa olevaan materiaalipankkiin varhaiskasvattajia osallistamalla.

Liikkuva Mikkeli-hanke pyrkii edistämään koko Mikkelin alueen liikuntamyönteistä toimintaa. Hanke näki tarpeen osallistaa päiväkoteja enemmän Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman mukaiseen toimintaan. Kunnallisia varhaiskasvatusyksiköitä Mikkelissä on 33, mutta kehtään tekijää tiedon jakamiseen yksiköiden kesken ei ollut.

2 Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa

Nykyisen päivähoitojärjestelmän luominen alkoi käytännössä vasta varhaiskasvatuslain tultua voimaan 1973 (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014, 8). Varhaiskasvatusmaailma oli olemassa aikaisemmin lastentarhoissa yms. joissa järjestettiin liikunnallisia leikkejä lapsille jo 1920-luvulta lähtien (Kokkonen 2015, 196).

Nykyään varhaiskasvatus koostuu suunnitelmallisesta ja tavoitteellisesta kasvatuksesta, opetuksesta sekä lapsen perustarpeista ja hyvinvoinnista huolehtimisesta ja se käsittää päivähoiton sekä esiopetuksen. Jokaisella lapsella on subjektiivinen oikeus osallistua päivähoitoon sekä oppivelvollisuus osallistua esiopetukseen. (Varhaiskasvatuslaki 1973, 2§ & 11 a §.) Koska varhaiskasvatuksen tavoite on luoda olosuhteet lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen tueksi pääsevät varhaiskasvattajat lähemmin seuraamaan lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja ennen kaikkea pystyvät vaikuttamaan siihen (Sääkslahti 2012, 32).

Varhaiskasvatus on osa suomalaista koulujärjestelmää. Se on tärkeä vaihe lapsen kehityksen ja oppimisen kannalta. Vaikka lasten pääasiallinen kasvatusvastuu on vanhemmilla, niin varhaiskasvatuksen tehtävänä on tukea kotien kasvatusta ja vastata omalla täydennyksellään lasten hyvinvoinnista. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on luoda yhdenvertaiset edellytykset kaikkien lasten kokonaisvaltaiselle kehitykselle, kasvulle ja oppimiselle. (Opetushallitus 2016, 8-10.)

2.1 Varhaiskasvatuslain tuleminen ja päiväkotimaailman uudistuminen

1970-luvulla liikuntapaikkatarjonnan kasvun vuoksi lasten ja nuorten järjestetty liikunta laajeni nopeasti (Kokkonen 2013, 60). Tämän lisäksi lasten liikkumiseen vaikutti vuonna 1973 voimaan astunut varhaiskasvatuslaki, joka mahdollisti hoidon päiväkodeissa yhä useammille lapsille. Ilmeni, että alle kouluikäisten lasten liikuntataidoissa oli suuria eroja. (Kokkonen 2015, 196.) Nykyinen päivähoitojärjestelmä muodostui varhaiskasvatuslaista alkaen. Alkuperäisen varhaiskasvatuslain 1 luvun 2§ määriteltiin: "Lasten päivähoitoa voivat saada lapset, jotka vielä eivät ole oppivelvollisuusikäisiä sekä milloin erityiset olosuhteet sitä vaativat eikä hoitoa ole muulla tavoin järjestetty, myös sitä vanhemmat lapset.

Lasten päivähoito on pyrittävä järjestämään siten, että se edistää lapsen kehitystä ja oppimismahdollisuuksia sekä tarjoaa jatkuvan hoidon sinä vuorokauden aikana, jona sitä tarvitaan" (varhaiskasvatuslaki 19.1.1973/36).

Varhaiskasvatustalaki seurasi ensimmäisen virallisen varhaiskasvatustaloppaan julkaisu. Iloiset toimintatuokit (Sosialihallitus 1975) sisälsi ensimmäiset valtakunnalliset ohjenuorat lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja pedagogiikkaan päiväkodeissa. Jo tällöin nähtiin selvä yhteys siinä, kuinka fyysinen aktiivisuus vaikuttaa lapsen oppimiseen ja lisää hänen oppimisvalmiuksiaan. Tällöin päivähoidon tavoitteet olivat seuraavat: lepoa ja toimintaa on tarpeeksi, lapsille järjestetään sopivasti liikuntaa ulko- sekä sisätiloissa ja lapsen omatoimisuuden lisääminen. Nähtiin, että päivähoidon pitää kehittää lapsen hieno-, sekä karkea-motoriikkaa. Leikkeihin oli vinkkejä kuinka ne voivat kehittää lapsen havaintotaitoa fyysisesti, sekä psyykkisesti. Tällöin myös huomioitiin yhteys lapsen oppimisen ja fyysisen toiminnan osalta. Lapsi oppii paremmin, kun myös fyysinen hyvinvointi on kunnossa. (Sosialihallitus 1975, 7-18.)

Varhaiskasvatustalain myötä lasten liikuntakasvatus on ollut merkittävä osa päivähoitosuunnitelmaa. On selkeästi yhdistetty, että varhaiskasvatuksen tulee onnistua luomaan fyysiset perusteet toiminnalle, luoda liikuntamyönteinen elämäntyyli lapselle, sekä kannustaa heitä omalla toiminnallaan kokeilemaan ja olemaan omaehtoisia liikunnan suhteen. Liikuntamyönteisyyden huomattiin kasvattavan lasten rohkeutta, oma-aloitteisuutta ja yhteistyökykyä. (Salminen 1988, 47–48.)

Seuraava merkittävä lasten liikuntaa ohjaava tekijä oli YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus, joka tuli Suomessa voimaan vuonna 1991. Tämä nosti esille lasten oikeudet ja korosti myös lapsen oikeutta vaikuttaa omiin asioihinsa. Sopimus on ohjannut varhaiskasvatuksen maailmaa erittäin paljon. (Yhdistyneet Kansakunnat 1991; Muuronen 2016, 7.) Myös 90-luvulla tapahtunut kuntien oman autonomian lisääminen vaikutti päiväkotimaailmaan lisäämällä yksityiset päiväkodit mukaan toimintaan (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014, 9).

Vuonna 1998 perusopetuslaissa päivähoito määritellään osaksi opetusministeriön toimialaa. Tämän myötä varhaiskasvatus siirtyi 2000-luvun puolella valtakunnallisiin ohjelmiin kehityksessään. Varhaiskasvatuksen valtakunnalliset linjaukset ilmestyvät vuonna 2002 ja varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteet samalla. Varhaiskasvatustalusuunnitelmaa uudistettiin vuonna 2005. Samalla julkaistiin ensimmäiset varhaiskasvatuksen liikunnalliset suositukset. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014, 11.)

Varhaiskasvatuksen liikunnallisissa suosituksissa oli tarkoitus tukea lapsen kasvua ja oppimista fyysisen aktiivisuuden ja leikin avulla. Turhat rajoitukset lapsen liikkumiseen nähtiin esteenä ja lasta tulisi kannustaa liikkumaan sekä kasvattaa liikunnan avulla. Huomio

kiinnittyi myös liikuntavälineiden saatavuuteen lapsille, ohjattuun liikuntaan ja opetus-tuokion toiminnallisuuteen. (Sosiaali ja Terveysministeriö 2005, 15.)

Fyysisen aktiivisuuden suosituksia päivitettiin vuonna 2016 uuden varhaiskasvatussuunnitelman myötä. Erona vanhaan oli vielä tarkemmat tieteelliset perusteet lapsuuden kasvun edistämiseksi liikunnalla, tieto lapsen elämän ja arjen muuttumisesta, sekä lapsen osallistaminen toimintaan. (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22.)

Liikuntakasvatus on ollut esillä varhaiskasvatuksessa jo päiväkotimaailman nykyisen rakenteen synnystä lähtien. Iloiset toimintatuokioiden (1975), sekä kolme- viisivuotiaiden lasten päivähoiton toimintasuunnitelma antavat vahvoja viitteitä siitä perusteluineen. Suositukset ovat joutuneet muuttumaan myös elämäntyyliimme rakenteen myötä. Kun vielä kolmekymmentä vuotta sitten koettiin lasten saavan tarpeellinen määrä liikuntaa jo arjessaan (Salminen 1988), niin, sen jälkeinen teknologian kehitys ja yhteiskunnan rakennemuutos on johtanut lasten lisääntyneeseen ruutu-aikaan ja fyysisen aktiivisuuden vähenemiseen (Dollman, Norton & Norton 2005). Liikuntakasvatus ja sen metodit ja näkökulmat muuttuvat muun maailman kehityksen myötä. Silti jo varhaiskasvatustilanteen ilmestymisen myötä on tiedetty, että lapsen kasvaminen ja kehittyminen on kokonaisuus, jossa yhden asian kehittyminen vaikuttaa toiseen (Sääkslahti 2015, 152.)

2.2 Liikuntakasvatus

Liike tarkoittaa hermoston ohjaamaa, kehon tahdonalaista toimintaa. Liikkeiden avulla ihminen voi liikuttaa eri kehonosia jolloin energiankulutus kasvaa. Energiankulutuksen kasvaessa yli lepotason puhutaan fyysisestä aktiivisuudesta (Caspersen, Powel & Christenson 1985), jota ilmaistaan usein määränä ja laatuun. Määrä tarkoittaa useutta ja kestoja kun taas laatu kuvaa rasittavuutta ja liikkumistapaa (Nupponen, Halme, Parkkisenniemi, Pehkonen & Tammelin 2010, 15). Lapset liikkuvat luonnollisesti päivittäin, joten liikunnan määrän tai tavan suhteen ei tarvitse niinkään huolestua toisin kuin rasittavuuden suhteen. Rasittavuus eli intensiteetti jaetaan yleensä kevyeseen fyysiseen aktiivisuuteen, reippaaseen fyysiseen aktiivisuuteen ja vauhdikkaaseen fyysiseen aktiivisuuteen. Lasten fyysiselle aktiivisuudelle tyypillisiä piirteitä ovat leikinomaisuus, tilannekohtaisuus sekä lyhytkestoisuus (Nupponen ym. 2010, 15). Aikuisen tehtävä on turvata ja mahdollistaa lapsille ja eri ikäryhmille tyypillinen liikkuminen päivittäin. Kokonaisvaltaisesti monipuolinen liikkuminen ja taitojen oppiminen lasten toiveet huomioiden on mahdollista vain laadukkaalla liikuntakasvatuksen avulla.

Liikuntakasvatuksella tarkoitetaan suunnitelmallista ja tavoitteellista liikuntaa joka toistuu säännöllisesti. Se on aikuisen ohjaamaa toimintaa joka huomioi lasten ideat ja kiinnostuksen kohteet. Liikuntakasvatuksen keskeisiä tavoitteita ovat liikuntamahdollisuuksien tarjoaminen, liikkumaan ja kokeilemaan kannustaminen, motoristen perustaitojen kehittäminen, koko kehon ja eri aistien hyödyntäminen, liikunnallisen elämäntavan ja liikunnan riemun ylläpitäminen sekä auttaa lasta luottamaan omiin taitoihin ja arvioimaan itseään realistisesti. (Zimmer 2002, 111–122.). Lyhyesti kuvattuna liikuntakasvatuksen tavoite on siis kasvattaa liikuntaan ja kasvattaa liikunnan avulla (Sosiaali ja terveysministeriö 2005, 17; Laakso 2007, 19; Salminen 1988, 47; Sääkslahti 2015, 151).

Vapaaehtoisuus ja lapsilähtöisyys ovat liikuntakasvatuksen kulmakiviä. Osallistuminen ei saa olla pakollista ja toimintaa ohjaavat lasten mielenkiinnon kohteet, tarpeet ja kyvyt. Liikuntakasvatuksessa korostuu mielikuvitus, tarinat ja roolileikit, joihin lapsen on helppo samaistua ja näin ollen kokeilla ja oppia uusia liikkumistapoja ja -taitoja. (Zimmer 2002.) Motoristen taitojen oppiminen on myös keskeinen osa liikuntakasvatusta (Jaakkola 2013, 173–174). Varhaiskasvattajien tulee tietää eri ikäryhmien kehitysvaiheet sekä huomioida lasten erilaiset taidot. Jokaisen lapsen tulee saada harjoitella liikuntataitoja omalla tasollaan, mikä on mahdollista vain tuottamalla erilaisia valintamahdollisuuksia eli eriyttämällä liikuntataitoja. Tällöin lapsi saa itse valita tehtävän vaativuustason ja liikkuminen on mielekästä. (Zimmer 2002, 124.)

Liikuntakasvatusta toteutetaan perheissä, perhepäivähoidossa, päiväkodeissa, kerho- ja puistotoiminnassa sekä liikuntajärjestöissä. Kaikissa näissä lapselle välitetään liikuntaan liittyviä kokemuksia ja arvoja, joista lapsen näkemys itsestään liikkujana ja liikunnasta elämässään muodostuu. (Sääkslahti 2015, 151–152.)

Lapselle liikunta on oman kehon käyttämistä, joka kattaa melkein kaiken lapsen toiminnan. Lapsen liikunta on täten lähinnä fyysistä leikkiä. Liikunnalla on kaikki samat myönteiset vaikutukset, kuin fyysisellä aktiivisuudellakin, mutta liikunta tukee myös sosioemotionaalista kehitystä. Mitä monipuolisemmin lapsi liikkuu ja liikuttaa itseään, niin sitä paremmaksi hänen liikuntataitonsa kehittyvät. Varhaisvuosilla on suuri merkitys siinä, millaiseksi ihmisen elämäntavat liikunnan osalta muodostuvat. (Sääkslahti 2015, 141–151.)

3 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

Vaikka liikunnallisen elämäntavan tiedetään alkavan kehittyä jo varhaislapsuudessa, siitä huolimatta alle kouluikäiset lapset eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016:22, Ilo kasvaa liikkuen-ohjelma asiakirja 2015, 7.) Esimerkiksi Soinin tutkimuksessa (2011, 55) yksikään tutkimukseen osallistuneista kolmevuotiaista ei saavuttanut aiemmin suositeltua määrällistä tavoitetta liikkua päivittäin kaksi tuntia reippaasti. Myös valtakunnallisessa lasten liikuntaaktiivisuuden perusselvityksessä todetaan että yli kolme tuntia liikkuvien päiväkotikäisten lasten prosentuaalinen määrä on pieni; päiväkodissa 2 %, arkisin 5 % ja viikonloppuisin 12 % (Nupponen ym. 2010, 72). Maailman terveysjärjestön liikuntasuositukset kehottavat liikkumaan 60 minuuttia päivittäin reippaasti ja vauhdikkaasti, mutta ikähaarukaksi on määritelty 5-17- vuotiaat (World Health Organization, 2010).

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden kansalliset suositukset ovat lisääntyneet 2000-luvun alusta alkaen, erityisesti 2010-luvulla. Silti vain murto-osa valtioista ovat luoneet kansalliset suositukset alle kouluikäisten lasten liikkumiselle. Suomi yhtenä edelläkävijöistä Yhdysvaltojen tapaan on luonut nämä suositukset, kuten myöhemmin myös Australia, Iso-Britannia, Kanada sekä Irlanti. Kansalliset suositukset ovat muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta samankaltaisia: Suomen tapaan kolmen tunnin fyysisen aktiivisuuden suositus on Australiassa, Iso-Britanniassa sekä Kanadassa, kun taas Irlanti ja Yhdysvallat suosittelvat vähintään tunnin fyysistä aktiivisuutta. Yhteistä suosituksissa on liikuntataitojen harjoittaminen monipuolisesti erilaisissa ympäristöissä ja erilaisilla välineillä. Liikkumisen ei tule olla yhtäjaksoista, vaan pienissä osissa pitkin päivää. Kaikki kansalliset suositukset kehottavat myös välttämään pitkiä istumisjaksoja sekä pitämään ruutuajan maltillisena. (Taulukko 1. lähteineen.)

Taulukko 1. Esimerkkejä varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden määrästä ja intensiteetistä maailmalla (Lähdemerkinnät taulukossa suosituksen nimen yhteydessä)

Yhdysvallat	2002	<p>Active Start: A Statement of Physical Activity Guidelines for Children Birth to Five Years (National Association for Sport and Physical Education, 2002)</p> <ul style="list-style-type: none"> vähintään tunti päivässä
Suomi	2005 2016	<p>Varhaisvuosien liikunnan suositukset (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö, Opetusministeriö, Nuori Suomi ry, 2005)</p> <ul style="list-style-type: none"> vähintään 2 tuntia päivässä reipasta liikuntaa kasvattajan roolin korostaminen liikuntakasvatuksessa <p>Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21).</p> <ul style="list-style-type: none"> vähintään 3 tuntia päivässä, josta tunti vauhdikasta liikuntaa kasvattajan roolin korostaminen liikuntakasvatuksessa, mutta ennen kaikkea koskee kaikkia lasten kanssa työskenteleviä ("Koko kylä liikuttaa")
Australia	2010	<p>Move and Play Every Day; National Physical Activity Recommendations for Children 0-5 Years (Australian Government Department of Health, 2010)</p> <ul style="list-style-type: none"> vähintään 3 tuntia päivässä
Iso-Britannia	2011	<p>Physical activity guidelines for EARLY YEARS (UNDER 5s) (Department of Health, 2011)</p> <ul style="list-style-type: none"> vähintään 3 tuntia päivässä eri aktiivisuustasoilla
Kanada	2012	<p>Canadian Physical Activity Guidelines FOR THE EARLY YEARS - 0 – 4 YEARS (Canadian Society for Exercise Physiology, 2012)</p> <ul style="list-style-type: none"> vähintään 3 tuntia päivässä, josta tunti vauhdikasta liikuntaa
Irlanti	2014	<p>Get Ireland Active! National Physical Activity Plan for Ireland (Health Promotion Department, 2014)</p> <ul style="list-style-type: none"> vähintään tunti päivässä

3.1 Päivitetyt fyysisen aktiivisuuden suositukset

Jo Suomen ensimmäisissä varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa on korostettu liikumisen määrää ja laatua, liikunnan suunnitelmallisuutta, ympäristöä, välineitä ja lasten kanssa toimivien yhteistyötä (Varhaisvuosien liikunnan suositukset 2005). Päivitetyt Varhaiskasvatuksen fyysisen aktiivisuuden suositukset eivät ole muuttuneet, vaan lähinnä niitä on syvennetty (Kuva 1.)



Kuva 1. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:12)

Tutkimustiedon lisääntymisen myötä on todettu että kaksi tuntia fyysistä aktiivisuutta päivässä ei ole riittävä lapsen terveydelle ja kokonaisvaltaisella kasvulle ja kehitykselle. Päivitetyissä suosituksissa liikumisen määrää on nostettu kahden tunnin reippaan liikunnan

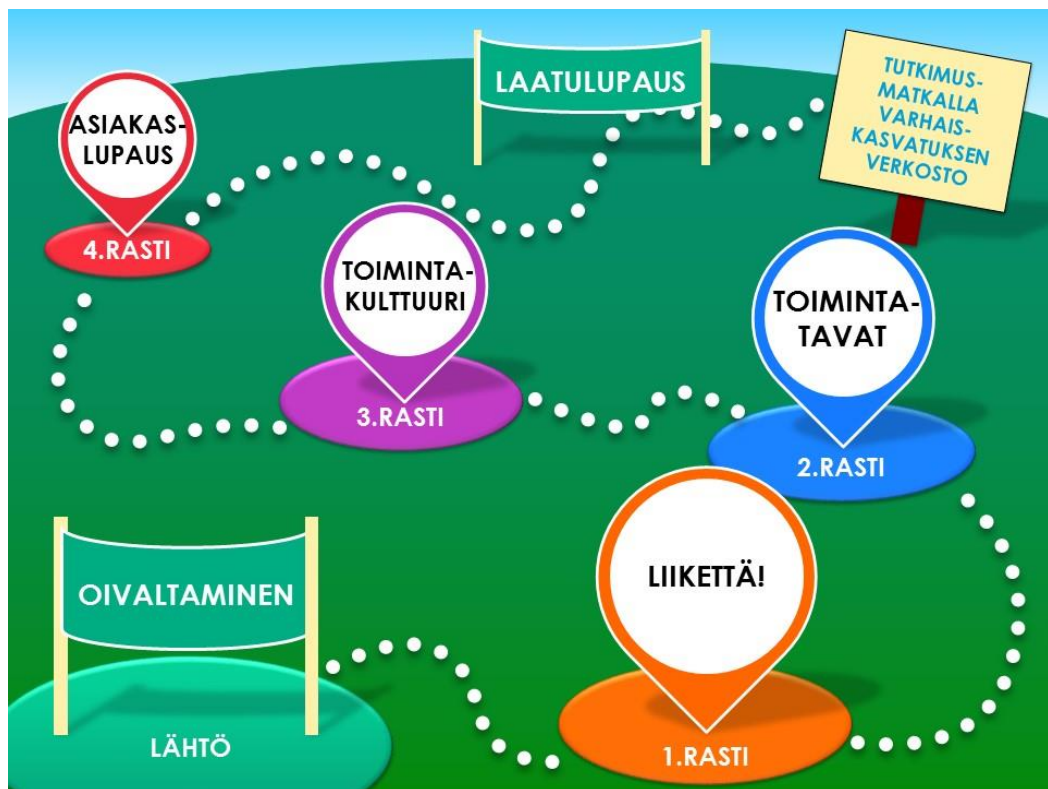
sijasta kolmeen tuntiin, josta vähintään 1 tunnin tulisi olla hengästyttävää liikuntaa. Lisäksi suosituksissa korostetaan liikunnallisen elämäntavan syntymistä monipuolisella ja lapsilähtöisellä toiminnalla erilaisissa ympäristöissä ja erilaisilla välineillä (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21). Monipuolisella liikunnalla tarkoitetaan kävelyä, juoksua, hyppyjä, pyörimistä, pyöräilyä, tasapainoilua sekä erilaisten välineiden käsittelyä (Tammelin 2013, 65). Kun lapsi saa itse vaikuttaa häntä koskeviin asioihin, kokee hän itsensä tärkeäksi ja oppii vähitellen ottamaan vastuuta. Monipuolinen liikkuminen varhaiskasvatuksessa on tärkeää myös sen vuoksi, että koulun alkaessa lapsen tulisi osata jo monipuolisesti erilaisia liikkumistaitoja ja niiden yhdistelmiä. (Zimmer 2002, 16–50.)

Suosituksissa nostetaan esiin myös ”koko kylä liikuttaa”-teema. Tämä käsittää kaikki lasten kanssa toimijat ja toimintaan vaikuttavat aina vanhemmista isovanhempiin, varhaiskasvattajista varhaiskasvatusjohtoon, seuratoimijoista paikallisiin yhteisöihin sekä terveydenhuollon ammattilaisista kuntapäittäjiin. Toimintakulttuurin muutos on suhteellisen hidas, mutta panostus lasten liikuttamiseen on vähitellen lisääntymässä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset toimivat ohjenuorana lasten liikuttamiselle. Uutta suosituksissa on vastuunjako eri toimijoiden välillä, jolla tarkoitetaan kaikkien lasten kanssa toimivien tehtäviä, jotka ovat luettavissa jokaisen suosituskohdan jälkeen. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21.)

3.2 Valtakunnallinen ohjelma tukemaan ja jalkauttamaan suosituksia

Varhaiskasvattajien työkaluksi on kehitetty valtakunnallinen Ilo kasvaa liikkuen ohjelma. Ohjelman tarkoituksena on tukea varhaiskasvattajia työssään liikunnan ja hyvinvoinnin saralla sekä taata jokaiselle lapselle mahdollisuus liikkua ja kokea liikunnan riemua päivittäisessä varhaiskasvatuksessa. Keskiössä on aktiivisemmän ja liikuntamyönteisen toimintakulttuurin ja oppimisympäristön rakentaminen pienin askelin. (Ilo kasvaa liikkuen-ohjelma-asiakirja 2015, 33–51.). Organisaatiomuutosten seurauksena Valo ry:n perustaman ohjelman strategisesta johtamisesta vastaa opetus- ja kulttuuriministeriö sekä Opetushallitus. Ohjelmaa hallinnoi Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhteistyö LIKES. Ilo kasvaa liikkuen liitettiin osaksi Liikkuva koulu-ohjelmaa elokuussa 2017. (Varhaisvuosien liikunnan suositukset 2005; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21; Ilo kasvaa liikkuen esite.)

Vuonna 2012 varhaiskasvatuksen asiantuntijaverkosto aloitti ohjelman suunnittelutyön liikunnan ja hyvinvoinnin lisäämiseksi varhaiskasvatuksessa. Ohjelmaa pilotoitiin kolme kertaa vuosien 2013–2014 aikana ja aikaansaannoksena julkaistiin 48:n pilotointiin osallistuneen päiväkodin toimivia käytänteitä arjen aktiivisuuden lisäämiseksi. Ohjelma julkaistiin valtakunnallisesti 2015. Matka oivaltamisesta laatulupaukseen voi kestää yksiköstä riippuen muutamasta vuodesta jopa kymmeneen vuosiin. Tavoite ei ole edetä reitillä mahdollisimman nopeasti, vaan saavuttaa pysyvä muutos pienillä toimintakulttuurin muutoksilla (Kuva 2.). Ohjelman edetessä varhaiskasvattajat saavat käyttöönsä erilaisia materiaaleja työn tueksi. (Ilo kasvaa liikkuen-ohjelma-asiakirja 2015.)



Kuva 2. Ilo kasvaa liikkuen-ohjelman polku oivaltamisesta laatulupaukseen (Sport.fi)

Syyskuussa 2017 ohjelmassa on valtakunnallisesti mukana 71 kuntaa sekä reilut 1500 yksikköä (Voutilainen 28.9.2017). Myös Mikkelin kaupunki on liittynyt ohjelmaan keväällä 2014 (Korhonen 12.10.2017). Kuitenkin yksiköistä vain 10 on ilmoittautunut mukaan; Lähemäen lastentalo, Rantakylän päiväkoti, Orikon helmi, Kalevankankaan päiväkoti, Tuuskalan päiväkoti, Suksimäen päiväkoti, Päiväkoti Vilttihattu, Päiväkotiyhdistys Rölli ry, Peitsarin päiväkoti sekä Tikanpellon päiväkoti (Ilo kasvaa liikkuen tahot, syyskuu 2017).

Ohjelman tavoite vuoteen 2020 mennessä on, että verkosto toimii aktiivisesti ja mukana on kaikki Suomen kunnat sekä 3000 varhaiskasvatusyksikköä ja -toimijaa. Ilmainen Ilo kasvaa liikkuen ohjelma, rekisteröitymisohjeet sekä kirjautumislinkki löytyvät osoitteesta <http://www.liikkuvakoulu.fi/ilokasvaaliikkuen>.

4 Liikunnan merkitys lapsen kokonaisvaltaiseen kasvuun ja kehitykseen

Kehitys on muutosten jatkuva prosessi, joka kestää läpi elämänkaaren. Ihminen voidaan käsittää kokonaisuutena, jonka kehitys koostuu erilaisista aihealueista, jotka puolestaan ovat erottamattomasti yhteydessä toinen toisiinsa. Liikkuessa ja leikkiessä lapsi hankkii kokemuksia, joiden avulla hän omaksuu ympäristöään sekä kokeilemaan omatoimisuutta. (Zimmer 2002, 16-50.)

Fyysisellä kasvulla tarkoitetaan kehon kasvua ja elintärkeiden elimistöjen kehittymistä; Fyysistä kasvua on vartalon ja raajojen osien mittasuhteiden muutokset, joita säätelevät perintökijät, ravitsemus sekä hormonaaliset tekijät (Nuori Suomi ry & Suomen voimisteluliitto, osa 2, 3). Fyysisellä kehityksellä puolestaan tarkoitetaan tuki- ja liikuntaelimistön sekä sydämen ja verenkiertoelimistön kehittymistä (Sääkslahti 2005, 30; Tammelin 2013, 63-70). Liikunnan avulla lapsi oppii tuntemaan oman kehonsa. Hän joutuu vastatusten fyysisten kykyjensä kanssa, sietää räsitusta, oppii tuntemaan fyysiset rajansa, nostamaan suoritustasoa sekä sopeutuu vaatimuksiin (Zimmer, 2002. 15). Fyysiset kyvyt ovat edellytys motoristen taitojen oppimiselle (Nuori Suomi ry & SVoLi ry, 16).

Sosiaalinen ja emotionaalinen kehitys kulkevat käsi kädessä ja yleensä niistä käytetäänkin nimitystä sosioemotionaalinen kehitys. Sosiaalista kehitystä ei varsinaisesti voi opettaa, vaan se tapahtuu sosiaalisen kanssakäymisen kautta, jolloin sosiaaliset kokemukset ovat merkittävässä roolissa. Emotionaalisella kehityksellä puolestaan tarkoitetaan kykyä ymmärtää ja hyväksyä tunteita. Liikunnallisilla leikeillä on monia piirteitä, joiden kautta lapsi kasvaa sosiaaliseen yhteisöön ja tunteilla on merkittävä rooli. Toisen hyväksyminen, sääntöjen ymmärtäminen ja noudattaminen, turhautumisen sietäminen sekä voittaminen ja häviäminen kuuluvat olennaisesti kasvattamiseen liikunnan avulla. Sosiaalisen ja emotionaalisen kehityksen avulla lapsi muodostaa käsitystä itsestään sekä yhteisön toiminnasta. (Zimmer 2002, 20-33.)

Kognitiivisella eli tiedollisessa kehityksellä tarkoitetaan älyllistä kapasiteettia vaativien toimintojen kehittymistä eli oppimista. Lapset ajattelevat liikkeen ja liikkumisen kautta, sillä liikkumisen avulla he havainnoivat ympäristöä ja opettelevat erilaisia asioita. Huomionarvoista kognitiivisen kehityksen tukemisessa on myös se, että kielellinen kehitys ja liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot kehittyvät yhtä aikaa ja ovat yhteydessä toisiinsa. (Jaakkola 2016, 32.) Tutkimustulokset osoittavat, että motorisesti taitavammat lapset pärjäävät kognitiivisten taitojen testeissä paremmin kuin motorisesti heikommat lapset (Jaakkola 2016, 33; Syväoja ym. 2012, 11-19.)

4.1 Fyysinen kasvu ja kehitys

Liikunta vahvistaa tuki- ja liikuntaelimestöä eli lihaksia, luita ja jänteitä. Luusto on elimistön tuki ja yhdessä lihasten ja jänteiden kanssa ne mahdollistavat pystyasennon. Erityisesti voimakkaita iskuja sisältävä luuliikunta, kuten hyppyt ja loikat ovat yhteydessä suurempaan luutiheyteen (Poitras ym. 2016. 232). Erilaiset hyppy- ja suunnanmuutosleikit ovat lapselle luontainen tapa vahvistaa luustoa (Tammelin 2013, 66). Lihaksiston ja jänteiden vahvistamiseksi lapsi tarvitsee monipuolista liikuntaa, kuten riippumista, kiipeilyä, erilaisia hyppyjä sekä juoksemista (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21). Suurten lihasryhmien voiman kehittyminen edellyttää suurempaa tilankäyttöä kuin mitä sisätiloissa liikuntasalia lukuun ottamatta on mahdollista toteuttaa. Aistit ja tuntemukset omasta kehosta ovat merkittävässä roolissa. Erityisesti lihas-jänneaistimuksen avulla lapsi oppii tuntemaan oman vartalon ja raajat, sekä niiden asennot ja liikkeet. Lapsen liikunnallinen kehitys etenee päästä jalkoihin, kehon keskiosasta kehon ääreisosiin ja kokonaisvaltaisista reaktioista eriytyneempiin reaktioihin. (Nuori Suomi ry & SVoLI. Osa 2, 3-17.)

Hengitys- ja verenkiertoelimistön kehittyminen vaatii sykettä nostavaa ja hengästyttävää fyysistä aktiivisuutta, jossa tulee hiki. Kestävyydellä tarkoitetaan elimistön kykyä vastustaa väsymystä lihastyössä. (Kalaja 2013, 187). Lasten kohdalla tämä tarkoittaa vauhdikkaita leikkejä erityisesti ulkona, kuten erilaiset hippaleikit (Sääkslahti 2005, 101). Tutkimusten mukaan lapset liikkuvat päivittäin suositusten mukaisen määrän, mutta intensiteetti eli liikunnan kuormittavuus on liian alhainen (Soini ym. 2011, 55-56). Suositusten mukaisella fyysisellä aktiivisuudella ja erityisesti tunnin reippaalla ja vauhdikkaalla liikunnalla on positiivinen vaikutus painonhallintaan ja kehonkoostumukseen. Siten liikunnan avulla voidaan ennaltaehkäistä myös kansansairauksien, kuten 2-tyyppin diabeteksen syntymistä (Kalaja 2013,185-191). Elorannan ym. (2012) tutkimuksessa todettiin että jopa 10-20% 6-8-vuotiaista suomalaislapsista on ylipainoisia. Myös uusimmassa tutkimustiedossa on osoitettu passiivisten ja kevyesti liikkuvien lasten yhteys ylipainoon (Haapala ym. 2017, 108). Kaikki edellä mainitut tekijät ovat edellytys toimintakyvyn ylläpitämiselle, joka tarkoittaa itsenäistä selviytymistä arjen toiminnoista (Kalaja 2013, 186).

4.2 Motorinen kehitys

Ihminen tarvitsee arjen toiminnoissa erilaisia liikuntataitoja ja niiden yhdistelmiä, joita kutsutaan motorisiksi perustaidoiksi (Taulukko 2). Motoriset perustaidot jaotellaan tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja välineenkäsittelytaitoihin ja ne muodostavat pohjan lajitaitojen

oppimiselle (Jaakkola 2016, 29) sekä kokonaisvaltaiselle fyysiselle aktiivisuudelle (Rintala, Sääkslahti & Iivonen 2016, 49-50). Lapsuudessa motoristen perustaitojen harjoittelu on luontevaa ja nopeaa, sillä lapset tutkivat aktiivisesti ympäristöä ja kokeilevat uusia taitoja innokkaasti. Yrittäminen ja erehtyminen ovat motorisen kehityksen kulmakiviä. (Jaakkola 2013, 173-176.) Perimällä on lapsuudessa suurempi vaikutus kehitykseen, jolloin muun muassa geenit, biologinen ikä sekä muut kehityksen vaiheet on tärkeä huomioida. Perimän rooli kuitenkin vähenee jatkuvasti iän karttuessa, jolloin ympäristön merkitys kehitykselle kasvaa. (Jaakkola 2016, 25-30.)

Taulukko 2. Motoriset perustaidot (Jaakkola 2016, 21)

TASAPAINOTAIDOT	LIKKUMISTAIDOT	KÄSITTELYTAIDOT
kääntäminen venyttäminen taivuttaminen pyörähtäminen heiluminen kieriminen pysähtyminen väistyminen tasapainoilu	käveleminen juokseminen ponnistaminen loikkaaminen hyppääminen esteen yli laukkaaminen liukuminen harppaaminen kiipeäminen	heittäminen kiinniottaminen potkaiseminen kauhaiseminen iskeminen lyöminen ilmasta pomputtelu kierittäminen potkaiseminen ilmasta

Motorinen kehitys jaetaan karkeasti ikäryhmien mukaan viiteen eri vaiheeseen; refleksitoimintojen vaihe, alkeellisten taitojen omaksumisen vaihe, motoristen perustaitojen omaksumisen vaihe, erikoistuneiden liikkeiden vaihe sekä omaksuttujen taitojen hyödyntämisen vaihe (Jaakkola 2016, 26). Varhaiskasvatuksessa olevat lapset ovat pääsääntöisesti 1-6-vuotiaita, jonka vuoksi tässä opinnäytetyössä käsitellään vain alkeellisten taitojen vaihe (1-2-vuotiaat) sekä motoristen perustaitojen omaksumisen vaihe (2-6-vuotiaat). Nämä kehityksen vaiheet on tärkeä huomioida varhaiskasvatuksessa, jotta jokainen lapsi saa harjoitella taitojaan oman kehityksen mukaisessa vaiheessa. (Sääkslahti 2007, 33-39; Jaakkola 2013, 174-175; Jaakkola 2016, 27-28.)

Alkeellisten liikkeiden vaiheessa lapsi pystyy enemmän vaikuttamaan itse asioihin ja tapahtumiin. Oman kehon tietoisuus ja tasapainotaitojen kehittyminen mahdollistavat liikkumisen paikasta toiseen sekä uusien liikunta- ja välineenkäsittelytaitojen oppimisen. Alkeellisten liikkeiden vaiheessa tyypillistä on nähdyn ja kuullun jäljitteleminen. Lapsi alkaa harjoitella myös arjen toimia, kuten riisumista sekä vähitellen pukeutumista. Uuden oppiminen on mahdollista vain silloin, kun lapsi on itse kiinnostunut asiasta. Aikuisella on merkittävä rooli houkuttelevan ja kannustavan ympäristön kehittämisessä turvallisuus huomioiden. (Sääkslahti 2007, 33-39; Jaakkola 2013, 174-175; Jaakkola 2016, 27-28.)

Motoristen perustaitojen oppimisen vaiheessa lapsen liikkumistaidot vahvistuvat ja liikkeistä tulee hallitumpia. Vähitellen lapsi oppii myös yhdistelemään eri taitoja erilaisissa ympäristöissä. Leikki saa uusia ulottuvuuksia mielikuvituksen, tunteiden hallinnan ja sosiaalisen kehityksen myötä ja ryhmässä toimiminen sekä sääntöleikkien opettelu alkaa. Lasten yksilölliset erot liikkumistaidoissa sekä tyttöjen ja poikien mielenkiinnon kohteiden eriytyminen alkavat näkyä. Vaikka omaehtoinen liikunta on keskiössä myös tässä vaiheessa, on myös tyypillistä että monet lapset aloittavat harrastustoiminnan. (Sääkslahti 2007, 33-39; Jaakkola 2013, 174-175; Jaakkola 2016, 27-28.)

4.3 Sosioemotionaalinen kehitys

Liikunnan avulla lapsi tutustuu omaan kehoonsa, joka mahdollistaa minäkäsityksen ja itsetunnon muodostumista. Minäkäsityksellä tarkoitetaan lapsen omaa kokemusta omista toiminnoista, ominaisuuksista ja päämääristä. Ruumiillisen kokemuksen kautta lapsi havaitsee oppineensa jotain ja osaavansa itse. Tämä on mahdollista vain silloin kun lapselle annetaan riittävästi mahdollisuuksia ja tilaa harjoitella taitojaan. (Zimmer 2002, 15-25.) Kehittääkseen käsitystä itsestä lapsi vertailee itseään muihin ryhmän jäseniin ja muodostaa käsitystä omista taidoistaan. Minäkäsityksen muodostumiseen vaikuttaa myös lapsen muodostama käsitys siitä, millaisia arvioita tai arvostuksia hän saa sosiaalisessa tai materiaalisessa ympäristössä. Tämän vuoksi lapsi voi kokea itsensä huonommaksi tai heikommaksi vaikka hän ei sitä oikeasti olisikaan. Liikunta on lapsen keino ilmaista itseään ja harjoitella erilaisia tunteita, kuten mielihyvää tai uupumusta. (Zimmer 2011, 45-67.)

Liikkuessa lapsi harjoittaa myös sosioemotionaalisia taitoja kuten itsensä ilmaisua, tunteiden hallintaa ja vuorovaikutusta. Havainnoimalla ympäristöä lapsi sopeutuu ympäristön vaatimukseen, vertailee itseään toisiin ja kilpailee. Sosioemotionaalinen kehitys päiväkotiympäristössä on merkityksellisessä roolissa, sillä opitut käyttäytymismallit ohjaavat lapsen käytöstä myös myöhemmissä ikävaiheissa. (Zimmer 2002, 15-125.) Motorisesti heikommat lapset ovat vaarassa jäädä leikkien ulkopuolelle, koska lapset hakeutuvat sosiaalisiin tilanteisiin liikuntataitojen tason mukaan (Jaakkola 2016, 33). Liikunnalliset leikit tukevat monipuolisesti sosiaalisen toiminnan perusvalmiuksia, joita ovat sosiaalinen herkkyys, sääntöjen ymmärtäminen, kyky luoda kontakteja ja toimia yhteistyössä, sietää turhautumista sekä suvaitsevaisuus ja huomioonottaminen (Taulukko 3).

Taulukko 3. Sosiaalisen toiminnan perusvalmiudet (Zimmer 2002, 28)

<p>Sosiaalinen herkkyys</p>	<ul style="list-style-type: none"> • toisten tunteiden huomiointi • toisen asemaan asettuminen • toisten tarpeiden ja toiveiden näkeminen, sekä niiden huomioonottaminen omassa käytöksessä
<p>Sääntöjen ymmärtäminen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • osallistuminen ryhmäleikkeihin • sovittujen sääntöjen ymmärtäminen ja noudattaminen • yksinkertaisten sääntöjen luominen itse
<p>Kyky luoda kontakteja ja yhteistyö</p>	<ul style="list-style-type: none"> • yhteydet toisiin leikkijöihin leikin aikana • toisten hyväksyminen leikitovereiksi • avun pyytäminen ja vastaanottaminen • yhdessä tekeminen
<p>Turhautumisen sietokyky</p>	<ul style="list-style-type: none"> • omien tarpeiden lykkääminen • kyky olla olematta aina kaiken keskipisteenä • oppia käsittelemään epäonnistumisia • kyky sopeutua ryhmään
<p>Suvaitsevaisuus ja huomioonottaminen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • toisten suoritusten hyväksyminen ja tunnustaminen • toisten erilaisuuden kunnioittaminen • suvaitsevainen suhtautuminen toisten tarpeisiin ja niihin mukautuminen yhteisissä leikeissä • heikompien leikitoverien huomioonottaminen

Lapsen muodostama käsitys itsestä ja omista taidoista on lähes poikkeuksetta sidoksissa hänen fyysisiin ja motorisiin kykyihin. Usein motoriset heikkoudet tai puutteet ilmenevät käytöksen häiriöinä, jolloin lapsi pyrkii peittämään huonomuuttaan. Lapsi voi olla vetäytyvä tai aggressiivinen ja ennen kaikkea pelkää epäonnistuvansa, kun taas motorisesti taitavat lapset uskovat omiin kykyihinsä selvitä uudenlaisista ja vaikeistakin haasteista sekä pystyy ratkaisemaan ongelmia. Tämän myötä ero taitotasossa kasvaa entisestään verrattaen muihin ikätovereihin. (Zimmer 2002, 24; Zimmer 2011, 50.) Tämän vuoksi lapsille tulee taata mahdollisuuksia harjoittaa motorisia perustaitoja monipuolisesti erilaisissa ympäristöissä (Jaakkola 2016, 25; Rintala ym. 2016, 54).

4.4 Kognitiivinen kehitys

Tutkimusten mukaan oppiminen eli kognitiiviset prosessit tapahtuvat aivoissa niin kutsutussa hippokampuksessa. Säännöllisellä liikunnalla on monia vaikutuksia aivojen toimintaan ja siten myös oppimiseen: liikunta muun muassa tehostaa aivojen aineenvaihduntaa, parantaa aivojen verenkiertoa ja hapensaantia, kasvattaa aivojen hiussuonien määrää sekä lisää aivokudosten tilavuutta. Liikunta kehittää myös hermoverkosta lisäten uusia yhteyksiä sekä tihentäen ja yhdistellen jo olemassa olevia verkostoja (Jaakkola 2013, 259-260). Mitä tiheämpi lapsen hermoverkosto on, sitä monipuolisemmat liikkumistaidot lapsella on. Laaja ja tiheä hermoverkosto parantaa myös oppimisen edellytyksiä, sillä kaikki viestit aivoista kehoon ja kehosta aivoihin kulkevat hermoimpulsseina hermoverkosta pitkin. (Tammelin 2013, 65.)

Liikkuminen ja motoristen taitojen opettelu jo varhaiskasvatuksessa parantavat lapsen valmiuksia ja edellytyksiä koulunkäyntiin (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21). Tutkimuksissa on todettu yhteys puutteellisten liikuntataitojen ja erilaisten oppimisen ongelmien välillä (Jaakkola 2000; Pönkkö & Sääkslahti 2000). Näin ollen liikunnan myötä kehittynyt hermoverkosto mahdollistaa kaikenlaista liikkumista ja parantaa lapsen oppimiskykyä (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 464; Zimmer 2002). Liikunnalla ei voida vaikuttaa suoraan oppimistuloksiin, mutta liikunnalla on kuitenkin merkittävä vaikutus oppimiseen, yleensä jonkin toisen tekijän kautta. Tällaisia tekijöitä ovat esimerkiksi erilaiset oppimisedellytykset, kuten muistaminen (Syväoja ym. 2012, 20-21). Liikunnan avulla lapsi saa konkreettisen mahdollisuuden järjestää tietoa, joka on helpompi painaa muistiin ja myöhemmin myös palauttaa muistista. Esimerkiksi esineiden luokittelu värien mukaan tai erilaiset suhdekäsitteet, kuten pienempi-suurempi, edessä-takana sekä iloinen-surullinen. (Nuori Suomi ry & SVoLI. Osa 2, 3-17.)

5 Varhaiskasvatus liikunnan mahdollistajana

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan vuonna 2016 varhaiskasvatukseen osallistui 68,1 prosenttia väestön 1-6-vuotiaista lapsista (THL 2017). Päivittäisestä hereillä oloajasta lapsi saattaa olla yli 60 prosenttia päiväkodissa (Pönkkö ym. 2013, 471), jolloin myös suurin osa fyysisestä aktiivisuudesta tulisi tapahtua päiväkodissa. Fyysisen aktiivisuuden lisääminen ei tarkoita liikuntatuokioiden lisäämistä, vaan ennemminkin arjen rutiinien aktiivointia eli liikunnan integrointia osaksi arkea. Yhteistyössä vuorovaikutteisesti vanhemmat ja varhaiskasvattajat, seuratoimijoita unohtamatta, pystyvät takaamaan jokaiselle lapselle terveyttä edistävän määrän fyysistä aktiivisuutta päivittäin. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21.)

5.1 Varhaiskasvattajan rooli lasten liikuttajana ja kasvatuskumppanuus

Lapsen vanhempien ja varhaiskasvattajien keskinäistä vuorovaikutusta tapahtuu aina lasta hoitoon vietäessä ja sieltä haettaessa. Myös muun muassa varhaiskasvatuslain (580/2015) 7a pykälän henkilökohtaisten varhaiskasvatussuunnitelmien tekeminen sekä vanhempainillat ovat tiivistä yhteistyötä vanhempien ja varhaiskasvattajien välillä. Tätä vuorovaikutussuhdetta kutsutaan kasvatuskumppanuudeksi. (Kanninen & Sigfrids 2012, 133.) Koska lasten liikuntakäyttäytymisen juuret ovat perheen liikuntatottumuksissa, olisi tärkeää että perheen arvot ja tuki vastaavat päiväkodin käytänteitä ja päinvastoin (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22; Soini ym. 2011; Zimmer 2002). Vaikka lapsen ensisijainen kasvatustavastuu kuuluu lapsen vanhemmille (Yhdistyneet Kansakunnat, artikla 18), on varhaiskasvattajilla kuitenkin merkityksellinen ja tärkeä rooli lapsen kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen tukijana ja lasten liikuttajana. Varhaiskasvattajat voivat tukea vanhempia lapsen kasvatustyössä esimerkiksi välittämällä vanhemmille tietoa lapsen liikuntamäärästä ja -taidoista (Rintala ym. 2016, 54). Vain yhteistyö kasvatusyhteisössä mahdollistaa terveyttä edistävän liikkumisen kaikille lapsille (Pönkkö & Sääkslahti 2000).

Jokaisella lapsella on oikeus liikuntaan jokapäiväisessä varhaiskasvatuksessa (Varhaiskasvatuslaki, 2 a §; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21; Kanninen & Sigfrids 2012). Ohjatun liikunnan avulla lapsi hyödyntää jo opittuja käyttäytymismalleja uusiin kokemuksiin ja sitä kautta oppii uusia liikkumistapoja. Usein uusien taitojen harjoittelu jatkuu lapsen omatoimisessa spontaanissa leikissä. Ohjatuissa tuokioissa on hyvä antaa tilaa lasten toiveille ja siten joustaa suunnitellusta, mutta on myös hyvä muistaa että ohjatuilla hetkillä on

tarkoituksensa liikuntataitojen oppimisessa. Varhaiskasvatuksen liikuntatuokion rakenne tulisi noudattaa kolmivaiheista rakennetta, joka koostuu vapaasta kokeilusta ja leikistä, ohjatusta harjoittelusta sekä liikuntatehtävien suorittamisesta. Näin huomioidaan lapsen leikintarve sekä vähäinen keskittymiskyky. (Zimmer 2002, 137-140.)

Toisin kuin vanhemmilla lapsilla, päiväkotikäisillä lapsilla on vielä luontainen halu eli niin kutsuttu sisäinen motivaatio liikkua (Sääkslahti 2005, 16). Jotta lasten liikkumista voidaan tukea ja mahdollistaa, on tärkeää tunnistaa ja tiedostaa mikä lapsia aktivoi ja mikä puolestaan passivoi. Usein varhaiskasvatuksessa reippain fyysinen aktiivisuus liittyy ulkoiluun, jossa lapsilla on tilaa leikkiä ja liikkua ja monesti reippaan liikkumisen aikana lapsen huomio on toisissa lapsissa (Paakkinen 2011, 49; Rintala, Sääkslahti & Iivonen 2016; Soini 2015; Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22.) Fyysisen aktiivisuuden lisääminen on mahdollista vain silloin kun varhaiskasvattaja antaa vauhdikkaallekin leikille riittävästi tilaa ja mahdollisuuksia sekä sisällä että ulkona (Zimmer 2000, 44). Lisäksi liikkumisen tulisi olla hauskaa ja tuottaa onnistumisen kokemuksia sekä elämyksiä. Nämä toteutuvat, kun lapset otetaan mukaan liikunnan suunnitteluun. (Tammelin 2013, 69.)

Varhaiskasvattajien on syytä kiinnittää huomiota myös arjessa aktiivisuutta rajoittaviin tekijöihin, kuten hiekkaleikkeihin ja mediakulutukseen. Jopa 32,3 prosenttia lasten päivästä kuluu ei-sosiaalisiin kohteisiin (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22). Toki hiekkaleikit voivat olla aktiivisia ja myös passiivisilla hiekkaleikeillä on merkitys lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä, mutta usein hiekkaleikkeihin hakeutuvat samat lapset (Jarret, French-Lee, Bulunuz & Bulunuz 2011, 226). Kasvava mediakulutus vaatii maksimaalista kehittymistä ja tarkkaavaisuutta mutta minimaalista fyysistä aktiivisuutta, josta seuraa henkinen ja fyysinen jähmettyminen. Kun aistihavaintojen työstö häiriintyy, psykosomaattiset sairaudet lisääntyvät. (Zimmer 2002, 18). Ruutuaika jo itsessään on este päivittäiselle liikunnan ja yönunen toteutumiselle (Tammelin 2013, 67).

5.2 Lisää aktiivisuutta arkeen pienillä käytänteillä

Varhaiskasvatuksen arkea rytmittävät lapsen tarpeet (Opetushallitus 2016; Kanninen & Sigfrids 2012). Näin ollen päiväkodin arki koostuu ruokailuista, päiväunista, leikistä ja ulkoilusta. Suomessa tehty valtakunnallinen liikunta-aktiivisuuden perusselvitys (Nupponen ym. 2010, 72) kertoo lasten liikkuvan päiväkodissa päivittäin keskimäärin 1 tunti 39 minuuttia, mutta Soinin tutkimus (2015, 64) osoittaa päiväkodin arjen olevan aktiivisuusta-

solta pääosin (69%) istumista. Luku on huolestuttava, sillä pitkä istuminen hidastaa aineenvaihduntaa ja vaikuttaa siten negatiivisesti terveyteen (Tammelin 2013, 66). Varhaiskasvattajien tulee miettiä, missä arjen toiminnoissa aktiivisuutta voidaan lisätä. Dunstan, Howardin ja Owenin (2010, 12) mukaan jo ylösnouseminen ja kävely riittäisivät katkaisemaan istumisjakson. Myöskään ohjatut liikuntatuokiot eivät yksin riitä täyttämään fyysisen aktiivisuuden suosituksia, vaikkakin niillä on tärkeä merkitys liikuntataitojen oppimisessa ja liikunnallisen elämäntavan synnyttämisessä (Tammelin 2013, 68).

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset käytäntöön- koulutusmateriaalissa (Suomen Olympiakomitea) on kuvattu aktiivisen päivän rakenne, jossa liikunta on integroitu arjen toimintoihin (Taulukko 4). Suurin osa toiminnoista on lapsen omaehtoista leikkiä ja hänellä on mahdollisuus valita liikunnallinen leikki niin sisällä kuin ulkonaakin. Lapsen vapaa leikki on tutkitusti aikuisen ohjaamaa leikkiä aktiivisempaa (Paakkinen, 2011. 50). Aikuisen rooli on luoda ja tarjota virikkeitä sekä mahdollistaa myös vauhdikkaampi leikki. Myös fyysiseen aktiivisuuteen kannustamisella on todettu olevan positiivinen vaikutus lasten fyysisen aktiivisuuden määrään ja ennen kaikkea intensiteettiin (Paakkinen, 2011. 50).

Taulukko 4. Aktiivisen päivän rakenne varhaiskasvatuksessa (Suomen Olympiakomitea).

AKTIIVINEN AAMU	<ul style="list-style-type: none"> • keho käyntiin, leikkiä ja liikuntaa
PUUHAKAS PÄIVÄ	<ul style="list-style-type: none"> • vauhtia ja vipinää ulkona ja sisällä vapaasti ja ohjattuna • yhdessä kokeillen, toiminnallisesti oppien • oppimiskokonaisuuksista nauttien, liikettä ja leikkiä integroiden
LEPPOISA LEPOHETKI	<ul style="list-style-type: none"> • lepoa ja unta tarvitseville • rauhallista puuhaa
AKTIVOIVAT OPPIMISYMPÄRISTÖT	<ul style="list-style-type: none"> • välineet vapaassa käytössä • puuhapisteeltä vaihtuvia virikkeitä taitoihin ja leikkeihin • luonnon ja lähiympäristön hyödyntäminen
SUJUVAT SIIRTYMÄTILANTEEET	<ul style="list-style-type: none"> • hyppelyruudukko • esteradan ylitys ja alitus • kulkeminen teippisiltaa pitkin jalkapohjan eri osilla
INTOA ILTAAN	<ul style="list-style-type: none"> • yhdessä liikkumisen iloa; vinkkejä viikoksi kotiin • jaetaan lapsen liikunnallisia kokemuksia myös vanhemmille

Tilojen tulisi vastata muodoltaan ja sisustukseltaan lasten liikkumistarpeita, sekä olla helposti muunneltavissa leikin ja tarpeen mukaan. Lapsilla tulisi olla välineet vapaassa käytössä sekä enemmän ulkoilumahdollisuuksia. Vastapainoksi mediakasvatuksen optiselle ja akustiselle ärsyketulvalle lasten pitäisi käyttää enemmän "fyysisempiä" aisteja, kuten tuntoaistia ja tasapainoaistia. (Zimmer 2002, 19.)

6 Opinnäytetyön tavoitteet

Kohderyhmänä materiaalipankille oli kaikki Mikkelin alueen varhaiskasvatusyksiköt. Varhaiskasvatusyksiköt sisältävät päiväkodit, ryhmäperhepäiväkodit, sekä vuoropäiväkodit.

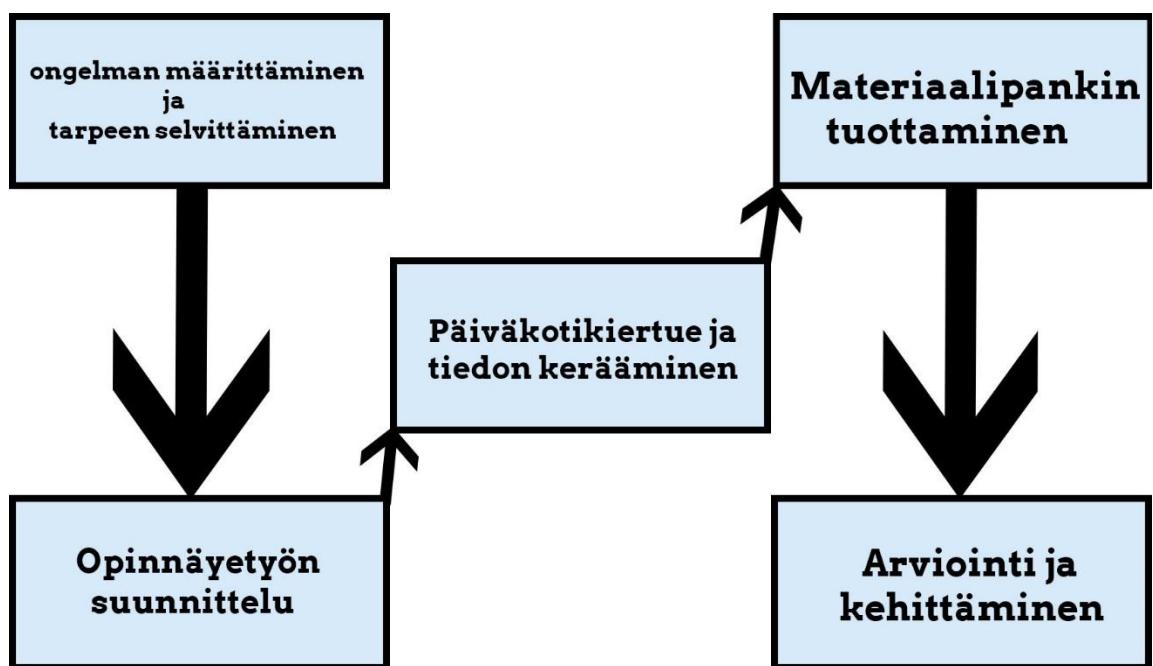
Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kerätä tietoa Mikkelin varhaiskasvatusyksiköiltä toimivista arjen käytänteistä lisätäkseen yksiköiden lasten fyysistä aktiivisuutta ja rakentaa tiedosta materiaalipankki verkkoon yksiköiden käyttöön, sekä päivitettäväksi. Tämän lisäksi tavoitteena on mahdollistaa tulevaisuudessa varhaiskasvatusyksiköiden välinen mahdollinen tiedonjako kehityksen kannalta kohti liikuntamyönteistä toimintakulttuuria.

Materiaalipankin tarkoituksena on antaa ideoita varhaiskasvattajille arkeen uuden varhaiskasvatussuunnitelman, sekä sen mukana tulleiden varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten toteuttamiseksi, sekä antaa liikunnan alan ammattilaisten näkökulmaa varhaiskasvatuksen maailmaan.

Materiaalipankin käytänteiden tueksi kirjoitettu teoriaosuus kokoaa uusimman tutkimustiedon päiväkotikäisten lasten liikunnasta sekä korostaa liikunnan merkitystä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja hyvinvoinnille.

7 Opinnäytetyöprosessin eteneminen

Luontainen leikki ja liike, sekä lapsen osallistaminen toimintaan ovat hyväksi lapselle uusien varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksien mukaan. Myös toimintaympäristö tulisi muokata lapselle sopivaksi, sekä hänen tulisi saada haastaa itseään (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22, 10.) Mikkelin kunta esitti tarpeensa tiedolle, jolla edistettäisiin liikuntamyönteistä toimintakulttuuria varhaiskasvatyksyksissä. Liikunnan ammattilaisina tietoa on liikunnallisesta toimintakulttuurista, mutta paras tieto löytyy jo varhaiskasvattajilta. Heillä on dataa omasta toiminnastaan ja tietoa mikä heillä toimii ja se on käytännössä testattua. Tultiin johtopäätökseen, että tieto kerätään haastatteleamalla mahdollisimman monta varhaiskasvatuksen yksikköä. Seuraavien kappaleiden aika kerrotaan, kuinka projekti eteni vaihe vaiheelta (Kuva 3.), tarpeesta kerätä toimivia arjen käytänteitä liikunnallista toimintakulttuuria varten lopulta valmiiseen verkossa olevaan materiaalipankkiin ja sen kehitykseen.



Kuva 3. Projektityöskentelyn eteneminen pähkinänkuoressa.

7.1 Opinnäytetyön suunnittelu

Opinnäytetyöprosessi tapahtui vaiheittain. Projekti lähti käyntiin tarpeen selvittämisestä. Mikkelin kunta on mukana Opetus- ja kulttuuriministeriön Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmassa, jonka tarkoituksena on kerätä hyviä arjen käytänteitä päiväkodeilta lasten arjen aktivoi-

miseksi. Mikkelin kunta oli kiinnostunut aiheesta, mutta heiltä puuttuivat tekijät tiedon keräämiseen. Aihe oli myös ajankohtainen, koska uusi varhaiskasvatussuunnitelma sisälsi muutoksia lasten fyysisen aktiivisuuden määrään päivän aikana. Yhteys henkilöinä toimivat Hannu Korhonen (Liikkuva Mikkeli, projektipäällikkö) ja Kimmo Kurki (lastentarhaopettaja). Tiedon jakaminen mahdollistaa myös organisaatioiden tuottavuutta ja toimintarakenteiden kehittämistä (Stenberg, 2012, 215).

Liikkuva Mikkeli-hanke järjesti varhaiskasvattajien liikuntatapaamisen Mikkeliissä 27.4.2017. Tapaaminen oli tarkoitettu Mikkelin alueen varhaiskasvattajille ja siellä keskusteltiin kaikesta lasten liikuntaan liittyvästä ja vaihdetaan ajatuksia. Tarkoituksena oli myös esitellä opinnäytetyö. Ensimmäisessä tapaamisessa selvisi varhaiskasvattajien mielenkiinto suunnitelmia kohtaan, jonka jälkeen keskusteltiin siitä, mitä he itse toivoisivat materiaalipankilta. Suurimmat toiveet varhaiskasvattajilta liittyivät tilankäyttöön, teknologiaan hyödyntämiseen lasten liikunnassa, sekä materiaalipankin tulisi olla helppokäyttöinen.

Seuraava tapaaminen järjestettiin vain opinnäytetyön yhteys henkilöille, sekä opinnäytetyön tekijöille. Tapaaminen oli 5.5.2017 Mikkeliissä. Tapaamista varten suunniteltiin esityslista käsiteltävistä asioista. Paikalla olivat Opinnäytetyön tekijät, Hannu Korhonen, Kimmo Kurki, sekä Hanna Knaapila. Tapaamisessa tultiin johtopäätökseen, että tehokkainta on kerätä tieto kiertämällä päiväkodeissa ja haastatteleamalla heidän henkilökuntaa. Sen lisäksi tämä olisi helpoin toteuttaa siten, että kierrettäisiin intensiivisesti yhden viikon aikana varhaiskasvatuksen yksiköt läpi, koska Mikkelin alueella toimii 33 yksikköä, jolloin hajonta tapaamisajoissa olisi todennäköisesti liian suuri. Samalla päätettiin hanketyöntekijä Hanna Knaapilan kanssa, että tuotetaan verkkosivuille graafinen malli ja pohja verkkosivuille rakennetaan sen perusteella.

Tapaamisen jälkeen aloitettiin päiväkotien yhteys henkilöiden kartoituksen. Mukaan otettiin perhe-, ryhmä- sekä vuoropäiväkoteja mahdollisimman suuren otannan ja erilaisuuden hyödyntämiseksi. Varhaiskasvatusyksiköiden maantieteellisen sijainnin perusteella laadittiin viikolle 24 (12.6.2017-16.6.2017) aikataulu päiväkotitapaamisista (taulukko 5. Tarkemmat tiedot liitteessä 1.) Yksiköille kirjoitettiin myös saatekirje (Liite 2.), jossa kerrottiin tapaamisten kulusta, sekä muistutettiin jo sovituista asioista varhaiskasvattajien liikuntatapaamisen tienoilta. Viestissä myös pyydettiin ilmoittamaan, jos sovittu aika ei jostain syystä sovi heille, jolloin on mahdollisuus sopia uusi aika. Joidenkin varhaiskasvatusyksiköiden sivuilla on vian johtajan yhteystiedot, joka toi tiedonkulkuun lisää välikäsiä.

Taulukko 5. Päiväkotikiertueen aikataulu

Maanantai	<ul style="list-style-type: none"> • Torpantien ryhmäperhepäiväkoti • Otsola • Otavan päiväkoti
Tiistai	<ul style="list-style-type: none"> • Varaviikari • Päiväkoti Lähemäen lastentalo • Peitsarin päiväkoti • Vilttihatun päiväkoti
Keskiviiko	<ul style="list-style-type: none"> • Haukivuoren nuppulan päiväkoti • Orikon helmi • Pajunkissan perhepäiväkoti
Torstai	<ul style="list-style-type: none"> • Saksalan päiväkoti • Tikanpellon päiväkoti • Launialan päiväkoti • Untuvikot ja Varapesä • Rantakylän päiväkoti
Perjantai	<ul style="list-style-type: none"> • Suksimäen päiväkoti • Tuukkalan päiväkoti • Silvastin päiväkoti • Ristiinan päiväkoti • Suomenniemen kilikellon päiväkoti

7.2 Päiväkotikiertue ja tiedon kerääminen

Päiväkodeista 20 kappaletta sopi tapaamisen. Muita ei tavoitettu tuntemattomista syistä. Koettiin silti määrän riittävän laajaan aineiston hankintaan materiaalipankkiamme varten.

Päiväkotikiertue aloitettiin Torpantien ryhmäperhepäiväkodista 12.6.2017. Jokainen haastattelu kesti noin tunnin verran, jonka aikana tietoa kerättiin siitä, kuinka yksikkö voi pie-
nillä arjen teoilla mahdollistaa lasten aktiivisuuden. Viikon aikana huomattiin selkeitä eroja varhaiskasvatuksen yksiköiden välillä. Osa oli selkeästi edelläkävijöitä liikunnallisen toimintakulttuurin suhteen, mutta toisissa yksiköissä oli huomattavissa suuria puutteita lasten aktiivisuuden parissa.

Yksiköt ottivat opinnäytetyön hyvin vastaan. Ennakkokysymyksiin (Liite 2.) oli vastattu satunnaisesti yksiköstä ja ryhmästä riippuen. Haastattelumuotona toimi teemahaastattelu, joka mahdollistaa vapaamuotoisesti eri näkemysten saamisen aiheesta (Stenman & Tal-

vela 2012, 44). Tämä toimi myös hyvänä keinona sille, että tieto haluttiin saada varhaiskasvattajilta osallistamalla heitä toimintaan, sekä tunnistamalla heidän ammattitaitonsa. Jokainen käytänne, mikä kerätään varhaiskasvattajilta on tällöin käytännössä testattu, sekä samalla osoitus siitä, että tarvittava tieto löytyy jo itse varhaiskasvattajilta. Tämä pitää jakaa vaan yksiköiden välillä, jotta kehitys olisi mahdollista. Kaikissa varhaiskasvatuksen yksiköissä ei oltu valmistauduttu ennakkokysymyksiin, mutta tästä huolimatta saatiin kerättyä riittävästi dataa jonka laatuun valmistautumattomuus ei vaikuttanut. Vastauksien lisäksi tiloja esiteltiin monipuolisesti ja eri-ikäisten ryhmiin tutustuttiin jotta saataisiin kattava kokonaiskuva yksikön tarjonnasta lasten aktiivisuudelle.

Varhaiskasvatuksen yksiköissä henkilökunta johdateltiin liikuntamyönteisten asioiden käsittelyn suuntaan kertomalla laajasti uudesta varhaiskasvatussuunnitelmasta. Johdattelun myötä avattiin keskustelu opinnäytetyöstä, jonka tarkoituksena on mahdollistaa varhaiskasvatusyksiköiden välinen tiedonjako, tunnistaa varhaiskasvattajien ammattitaitoa sekä antaa ideoita, kuinka luoda liikuntamyönteinen toimintakulttuuri yksiköihin. Varhaiskasvattajien motivaatio sekä halu kehittää toimintaansa oli huomattava, koska monessa yksikössä uudet liikunnan suositukset nähtiin haasteellisena kehityskohteena, johon tulisi vastata.

Viikon kestäneeltä päiväkotikiertueelta saatiin paljon dataa materiaalipankin luomiseen. Pohjana hankkeelle toimi kahdenkymmenen eri varhaiskasvatusyksikön haastattelut, sekä erilaiset tilojen ja ryhmien esittelyt joita yksiköt tarjosivat. Materiaalia saatiin kerättyä odotettua enemmän, joka toimi ihanteellisena lähtökohtana materiaalipankin kehittämiseksi.

7.3 Materiaalipankin tuottaminen

Varhaiskasvatuksen yksiköistä saatu data kirjattiin verkkoon Google Drive-pilvipalveluun tarkempaa käsittelyä varten. Dataa oli eriteltävä, jotta sitä pystyi tarkastelemaan laajemmin sekä hahmottamaan mitkä käytänteet toistuivat jo useissa varhaiskasvatuksen yksiköissä. Datan erittelyn aikana suoritettiin myös materiaalipankin graafinen suunnittelu (Liite 3.)

Hanketyöntekijä Hanna Knaapila valmisti verkkosivupohjan ja luovutti käyttöön tunnukset, joilla oli mahdollisuus muokata verkkosivun sisältöä. Aiemmin toteutetusta graafisesta suunnittelusta materiaalipankille oli luovuttava, koska käyttöönotettu verkkosivu pohjautui valmiiseen pohjaan, jota olisi ollut lähes mahdotonta muuttaa. Verkkosivu rakennettiin palvelemaan käyttötarkoitustaan eli materiaalipankkina eri varhaiskasvatuksen yksiköille.

Verkkosivuille lisättiin kaikki datasta kerätyt arjenkäytänteet kategorioiden ala-otsikoiden alle, niin että ne ovat helposti yksiköiden käytettävissä.

7.4 Projektin tuotos

Projektin tuotos oli verkkosivu, joka toimii materiaalipankkina. Verkkosivut rakennettiin Liikkuva Mikkeli-hankkeen verkkosivujen alle. Sen löytää alasarakkeen ”mukana” alta, kohdasta materiaalipankki (materiaalipankin url: www.liikkuvamikkeli.fi/materiaalipankki.) Verkkosivu on perustettu valmiille alustalle, joten graafisen ulkoasun suunnittelussa jouduttiin tekemään kompromisseja. Tiedut osat olivat käytössä vain tietyille alisivuille, eikä tällä pohjalla osia saanut koodattua itse toimimaan sivun alla. Tuotoksesta tuli selkeää, varhaiskasvatusyksiköiden käyttöön soveltuva kokonaisuus ja toimiva kokonaisuus liikunta-työnteisen toimintakulttuurin edistämiseksi.

Materiaalipankki sisältää yhteensä 79 käytännettä 12 kategorian alla (Taulukko 6.). Kaikki käytänteet ovat jo käytössä jossakin Mikkelin kaupungin varhaiskasvatusyksikössä, eli ne on käytännössä testattu toimiviksi. Verkkosivuilla kategorian valitsemalla aukeaa sivu, jossa kategorian käytänteet saa klikkaamalla linkkiä avautumaan luettaviksi.

Taulukko 6. Materiaalipankin kategoriat ja niiden alla olevat käytänteet.

Toimintamallit	<u>Vesileikit sateella</u> <u>Sääntökeskustelut</u> <u>Seurayhteistyö</u> <u>Ryhmärajojen rikkominen</u> <u>Motoriikkarata nukkariin</u> <u>Liikuttajat</u> <u>Liikuntavälineet vapaasti käyttöön</u> <u>Liikuntaa eri ryhmien tapaan</u> <u>Laululeikit vanhainkodilla</u> <u>Kasvimaa</u> <u>Ilmapiiri</u> <u>Eskarit tutustumaan koululiikuntaan</u> <u>Aikataulut</u> <u>Aamutärppi</u> <u>Aamupiirin liikunnallistaminen</u>
Lapsilähtöisyys	<u>Mahdollisuus</u> <u>Luontainen liike</u> <u>Leikin seisova pöytä</u> <u>Lasten arjen vastuuttaminen</u> <u>Lapsen toiveviikko</u> <u>Koko talon leikkipäivä</u> <u>Isommat lapset apuohjaajiksi</u>

Virikkeet varhaiskasvat- jille	<u>Vuoden liikuttaja</u> <u>Roolimalli</u> <u>Pinterest</u> <u>Linkit</u> <u>Koulutuksia</u> <u>Kiinnostuksen kohteiden ja osaamisen monipuolinen hyödyntäminen</u>
Pienet sisätilat	<u>Tilat temppuradaksi</u> <u>Pienryhmätoiminta</u> <u>Pienen sisätilan Liikunta Kimble</u> <u>Muistipeliviesti</u> <u>Käytävien hyödyntäminen pienissä tiloissa</u>
Perheiden aktivointi	<u>Vuorovaikutus</u> <u>Vanhempien valmistautuminen</u> <u>Vanhempien osaamisen hyödyntäminen</u> <u>Toiminnalliset vanhempainillat</u> <u>Perheliikunnan vinkkikortit</u> <u>Perheiden salivuoro</u> <u>Neuvokasperhe.fi</u> <u>Liikunnalliset juhlat</u>
Siirtymätilanteet	<u>Joustavat siirtymät</u> <u>Arvioinnin väline</u> <u>Aktivointia teippauksilla</u>
Teknologia	<u>Valokuvasuunnistus tableteilla</u> <u>TEKO:n Sprintgame</u> <u>Radiopuheliniilonen</u> <u>Kuinka heijastaa kuva älylaitteesta projektoriin?</u> <u>JitterBug</u>
Passiiviset lapset	<u>Tietoisia valintoja</u> <u>Mukavat jutut ylös</u>
Ulkoilu	<u>Rattien rallirata</u> <u>Pakkasta vastaan</u> <u>Lisää aktiivisuutta ulkoiluun</u> <u>Leluton aamupäivä</u> <u>Joustavat siirtymät</u> <u>Hiekkaleikkien vähentäminen</u> <u>Ekstempore pihaleikit</u> <u>Auton renkaat</u>
Retkikohteet	<u>Repovesi</u> <u>Mäntyharjun metsäleikkipuisto</u> <u>Lähiluontokohteet</u> <u>Lähileikkipuistot</u> <u>Lähialueiden tapahtumat</u> <u>Kirkonvarkauden leikkipuisto</u> <u>Kalevankangas</u> <u>Kaihun kota</u> <u>Hänski</u> <u>Brahelinnan rauniot</u>

Työhyvinvointi	<u>Riippuen ja roikkuen</u>
Integrointi	<u>Syksyn sato talteen</u> <u>Luonnontietoa ja biologiaa lapsille</u> <u>Häntäpallot</u>
Onko sinulla loistava idea arkeen? Jätä vinkkisi tähän niin lisäämme ne materiaalipankkiin!	Linkki ideoiden lisäämiseen

7.5 Opinnäytetyön arviointi ja kehittäminen

Varhaiskasvattajat ja opinnäytetyön tilaajat kokoontuivat Mikkelissä 7.9.2017 ja heille esiteltiin valmis, sen käyttö ja kuinka päivittää sitä uusien ideoiden myötä. Vastaanotto oli positiivinen ja työelämäkumppani Hannu Korhonen antoi palautetta työn hyvästä laadusta ja laajuudesta. Materiaalipankki elää verkossa ja tulee päivittymään niin pitkään kuin sitä käytetään. Tapaamisessa sovittiin materiaalipankin ohjeiden ja sinne ideoiden lisäämisen jakamisesta sähköisesti heille, jotka eivät päässeet tapaamiseen, sekä mukaan lukien varhaiskasvatusyksiköt joihin emme päässeet vierailemaan. Tämän lisäksi pyydettiin palautetta varhaiskasvattajilta materiaalipankin sisällöstä. Tämä tieto on kirjattu myös materiaalipankkimme verkkosivulle.

Palautteella on suuri merkitys materiaalipankissa. Tarkoituksena oli saada aikaan varhaiskasvattajien tarpeita vastaava verkkoaineisto, jota on helppo käyttää, hyödyntää arjessa sekä päivittää uusien ideoiden myötä. Ilman palautetta itse käyttäjiltä, ei voida päätellä onnistuttiinko luomaan odotuksia ja tarpeita vastaava materiaalikonaisuus yksiköiden käyttöön. Liikkuva Mikkelin-hankkeen hanketyöntekijä Hannu Korhonen antoi palautetta jo materiaalipankin julkaisun yhteydessä, että työn laajuus ja laatu ylittivät hänen odotuksensa. Palautetta kerätessä tulee huomioida, mitä tietoa palautteesta halutaan saada, kuinka palautteen kerääminen toteutetaan, sekä millaisilla menetelmillä palautte kerätään (Pieviläinen, Pyykkönen & Saukkonen 2014, 8-9.) Palautteen laatua varten verkkosivuille laitettiin ohjeistus palautteen antamisesta, sekä tiedoista joita palautteesta halutaan saada. Sama ohjeistus sisällytettiin vielä sähköpostiohjeisiin materiaalipankin käytöstä. Aikaväliksi sovittiin syyskuun loppu, jotta palautetta oli mahdollista analysoida opinnäytetyön aikataulun rajoissa.

Palautetta kerätessä tulee huomioida, mitä tietoa palautteesta halutaan saada, kuinka palautteen kerääminen toteutetaan, sekä millaisilla menetelmillä palaute kerätään (Pieviläinen, Pyykkönen & Saukkonen 2014, 8-9.) Palautteen laatua varten verkkosivuille laitettiin ohjeistus palautteen antamisesta, sekä tiedoista joita palautteesta halutaan saada. Sama ohjeistus sisällytettiin vielä sähköpostiohjeisiin materiaalipankin käytöstä. Aikaväliksi sovittiin syyskuun loppu, koska silloin palautetta on mahdollista analysoida opinnäytetyön aikataulun rajoissa.

Parhaaksi menetelmäksi kerätä palaute koettiin, että se kerättäisiin taas yksikkö kerrallaan haastattelemalla. Resursseja kyseiseen toteutukseen ei valitettavasti ollut, jolloin päädyttiin palautteen keräämiseen sähköpostilla. Riskeinä tässä nähtiin palautteen määrä, koska syksy on varhaiskasvatusyksiköille kiireistä aikaa, koska uudet lapset tulevat taloon, henkilökunnassa on voinut tapahtua muutoksia, sekä uusi varhaiskasvatussuunnitelma, sekä siihen perehtyminen ovat yksiköiden prioriteeteista tärkeimpiä.

Tästä huolimatta materiaalipankki vastaanotti hyvää palautetta. Koettiin, että se sisälsi todella hyviä vinkkejä yksikön arkeen ja sisältö nähtiin laadukkaaksi. Arjen vinkit koettiin todella helposti toteutettaviksi ja erittäin hyviksi. Koettiin, että juuri tällaiset pienet arjen lisäykset ovat tärkeitä, koska lapset liikkuvat perheensä kanssa vähemmän kuin ennen ja materiaalipankki pisti varhaiskasvattajia miettimään työskentelyään yksikössä, sekä olemaan avarakatseisimpia liikunnan suhteen. Tämä johti siihen että yksiköt ovat jo monta vinkkiä pankista ottaneet käyttöön omaan arkeensa. Koettiin myös erittäin antoisaksi, että arjen vinkkien lisäksi pankki sisälsi vinkkejä todella moneen eri kategoriaan ja tilanteeseen. Myös materiaalipankin ulkoasusta pidettiin ja käyttöliittymä koettiin helpoksi. Omien ideoiden jakaminen materiaalipankissa päivityksen myötä nähtiin myös hyväksi ideaksi tulevaisuuden kannalta. (Pajunkissa 9.10.2017. Launialan päiväkotit. 20.10.2017. Ristiinan päiväkotit, Vihreä tupa (alle 3-vuotiaat), 12.10.2017.)

Materiaalipankki sai myös kehitettävää palautetta liittyen muutamiin kirjoitusvirheisiin, jotka tulee korjata. Varhaiskasvattajat olisivat myös toivoneet enemmän käytänteitä muutamiin osioihin. Käytänteiden vähyys kuitenkin johtuu siitä, että opinnäytetyö on tehty osaamisen tunnistamisena ja jakamisena, eikä kyseisiä käytänteitä tullut enempää. On siis varhaiskasvattajien vastuulla päivittää materiaalipankkia toimivien käytänteiden ilmeissä.

8 Pohdinta

Varhaiskasvatus on suhteellisen nuori käsite, joten varhaiskasvattajien työ on jatkuvasti muuttuvien tekijöiden työmaa. Työn ohella pitäisi muun muassa perehtyä tärkeisiin asiakirjoihin ja suosituksiin, joita päivitetään suhteellisen usein. Samalla myös työ on hoidettava eikä erillistä suunnitteluajaa ole. Materiaalipankki palvelee käyttötarkoitusta, jossa on mahdollista ajallistenkin resurssien puutteessa lyhyellä suunnitteluajalla napata jotain pientä liikuntamyönteistä toimintakulttuuria edistävää toimintaa arkeen. Opinnäytetyötämme saadun palautteen perusteella voidaan todeta sen olleen onnistunut toimintamalli, sekä suunnittelun, että toteutuksen osalta. Projektin tavoitteisiin päästiin ja valmis materiaalipankki on varhaiskasvattajien käytössä ja koettu hyödylliseksi. Uusien varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksien mukaan lapsen tulisi saada kolme tuntia päivässä monipuolisesti kuormittavaa liikuntaa (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22, 18) ja opinnäytetyömme auttaa varhaiskasvattajia vastaamaan tähän haasteeseen 79:n toimivan arjen käytänteen verran.

Yksi lapsen päivän fyysisen aktiivisuuden määrän haasteista on, ettei liikkuminen integroidu luontevasti eri konteksteihin ja varhaiskasvatuspäivän kokonaisuuteen (Kyhälä & Reunamo 2016, 57). Suunnitteluvaiheessa pyrittiin huomioimaan juuri tämä ongelma. Pienet arjen käytänteet ovat liikuntakulttuurin integroimista varhaiskasvatuspäivän rakentamiseen, jolloin fyysisen aktiivisuuden päivätavoitteeseen on mahdollista päästä päiväarenteen puitteissa (Suomen olympiakomitea). Varhaiskasvatusyksiköt, jotka opinnäytetyöprosessiin osallistuivat ymmärsivät tämän ajatusmallin hyvin jo suunnitteluvaiheessa, joka mahdollisti laadukkaan tiedon keräämisen yksiköiltä, sekä halutun lopputuloksen saamisen materiaalipankin sisällöltä. Palautteen perusteella voidaan todeta, että käytänteet olivat helppoja järjestää ja edistivät liikuntamyönteisen toimintakulttuurin integroitumista varhaiskasvatuspäivän rakenteeseen.

Opinnäytetyön tiedon keräämisen vaihe tavoitti 20/33 Mikkelin alueen varhaiskasvatusyksikköä. Vaikkakin otanta sisälsi erilaisia yksiköitä, päiväkodit, ryhmäperhepäiväkodit ja vuoropäiväkodit, olisi ollut materiaalipankin kannalta parasta saada tietoa kaikilta yksiköiltä. Tähän olisi tullut kiinnittää enemmän huomiota kontaktoidessa varhaiskasvatusyksiköitä tulevien haastattelujen varalta. Vaikka haasteena oli, että kaikkien yksiköiden yhteystietoja ei ollut saatavilla, niin nykyisen informaatioteknologian avulla jokin väylä suoraan kontaktointiin olisi suuremmalla panoksella voinut löytyä. Vaikka päiväkodin johtaja on yhteyshenkilönä toimiva, niin hänellä voi olla useita yksiköitä alaisuudessaan, eikä hä-

nellä välttämättä ole tietoa heidän aikataulusta ja arjestaan tiedon keräämisen suunnitellulle ajanjaksolle. Tulevaisuuden kannalta olisi hyvä myös huomioida, oliko tiedonkeräämisen jakso liian lyhyt näin monelle yksikölle. Jos tavoitteena olisi kiertää kaikki 33 yksikköä, niin voidaan olettaa että kaikkien heidän arjen sovittaminen aikatauluun on optimistinen ajatus. Olisiko tietoa saanut kerättyä enemmän, jos aikaa olisi järjestänyt enemmän. Käytössä olleet ajalliset resurssit pakottivat juuri tässä opinnäytetyössä rajaamaan tiedon keräämisen juuri tuolle ajanjaksolle. Olisi hyvä järjestää tarpeellinen määrä resursseja (aika, raha ja tekijät), jotta maksimaalinen tiedonkeruu saataisiin toteutettua.

Projektissa tiedon keräämisen vaiheessa tiedon laatuun kiinnitettiin erityisen paljon huomiota. Pienet arjen käytänteet fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi voi olla käsitteenä aluksi outo haastateltaville, koska se on osa uudenlaista liikuntamyönteistä toimintakulttuuria. Monella varhaiskasvattajalla voi olla vielä vanha käsitys, jossa liikunta nähdään vain aikuisjohtoisena ohjattuna liikunta (Kyhälä & Reunamo 2016, 56). Kvalitatiivisena menetelmänä teemahaastattelu on hyvä tiedonkeruun lähde. Strukturoitu haastattelu olisi voinut tuoda järjestelmällisyyttä haastatteluihin, sekä helpottanut aikataulutusta, mutta koettiin, että teemahaastattelun tuoma vapaus antaa mahdollisen saada tiedossa näkökulmia, joita liikunnan alan ammattilaisena ei osata huomioida. Tarkoituksena oli kuitenkin kerätä jo käytännössä toimivia käytänteitä varhaiskasvatuksen ammattilaisilta. Tällöin pystymme tunnistamaan jo olemassa olevan ammattitaidon kohti liikuntamyönteistä toimintakulttuuria, sekä osallistaa yksiköt aktiivisemmin mukaan kehitystoimintaan.

Hyvä käyttöliittymää suunniteltaessa pitää tuntea kohderyhmä, noudattaa jo olemassa olevan verkkosivun käytänteitä, sivun tulee olla johdonmukainen, sisältää sopivia värikontrasteja ja olla yksinkertainen (Graafinen 2015). Materiaalipankki suunniteltaessa nämä pyrittiin ottamaan huomioon. Graafisen suunnittelun vaiheessa koko grafiikka oli rakennettu jo verkkosivuilla olemassa olevista palasista palvelun tarkoitusta olla yksinkertainen ja helppokäyttöinen. Suurimpana haasteena oli käyttäjän tuntemus. Se kuinka suunnitella käyttöliittymä mielletään helpoksi, on erilainen näkemys mitä keskimääräisellä varhaiskasvatuksen ammattilaisella on. Tähän ongelmaan pyrittiin vastaamaan tiedustelemalla jo etukäteen varhaiskasvattajilta, mitä he verkkosivuilta haluavat ja mikä tekee siitä heidän mielestään helppokäyttöisen. Lopullinen materiaalipankki erosi suuresti alkuperäisestä suunnitelmasta. Tämä johtuu siitä, ettei verkkosivupohja antanut tiettyjä graafisia osia käytettäväksi tietyillä alasuivilla. Jatkon kannalta olisi hyvä huomioida verkkosivualan tutustuminen ennen suunnittelua, jotta vastaavanlaiselta ongelmalta vältyttäisiin jatkossa. Lopullinen tuotos silti sisälsi tarvittavat hyvän käyttöliittymän elementit. Saadussa palautteessa helppokäyttöisyyttä ja ulkoasua keuhuttiin (Launialan päiväkotiki 20.10.2017).

Palautteen saaminen projektin onnistumisen mittaamiseksi ja kehittämiseksi on tärkeää. Projektin palaute kerättiin sähköpostilla varhaiskasvatusyksiköiltä, sekä vastaanotettiin materiaalipankin julkaisun yhteydessä tapaamisessa olleilta hanketyöntekijöiltä, sekä varhaiskasvatuksen ammattilaisilta. Palautteen laatuun on vaikuttanut varmasti varhaiskasvattajien kiire. Palautteet on annettu pienellä perehtymisellä ja päällimmäinen ajatus on positiivisuus, sillä varhaiskasvattajat kokivat käytänteet hyödyllisiksi. Materiaalipankki sai myös kehitysideoita muutamien osioiden vähäisistä ideoista. Tämä johtuu siitä, että opinäytetyö on tehty osaamisen tunnistamisena ja jakamisena eikä kyseisiin kohtiin tullut enempää käytänteitä. On vaikea kehittää materiaalipankkia eteenpäin, jos puutteita ei koettu olevan. Tässä tuleekin pohtia tarkkaan, kuinka tarkasti palautetta saimme, voiko rakentavan palautteen puuttuminen johtua siitä, ettei palautteenantoon panostettu yksikössä tarpeeksi, vai onko mahdollisuutena, että hyvä suunnittelutyö ja käytännön toteutus ylsi tasolle, jossa ei suurempia korjauksia ole tehtävänä. Tulevaisuudessa palautteen keruuseen tulisi panostaa enemmän. Resursseja sitä varten tulisi järjestää, jotta palautetta saataisiin kerättyä yhtä tarkasti, kun tietoaikin varhaiskasvatusyksiköiltä. Tämä mahdollistaisi suuremman kehitystyön materiaalipankissa ja johtaisi enemmän tarkoitusta palvelemaan lopputulokseen.

Palautetta opinnäytetyön aiheesta ja materiaalipankin tarpeellisuudesta saimme jo päiväkotivierailuilla. Meidät otettiin hyvin vastaan ja suurin osa päiväkodeista oli varautunut vierailuumme pohtimalla ennakkoon annettuja kysymyksiä. Mielenkiintoa lasten liikuttamiseen löytyi ja varhaiskasvattajat kokivat materiaalipankin olevan hyvä juuri heidän tarpeisiin, sillä uudet ideat ja valmiit toimintamallit ovat aina toivottuja. Monessa yksikössä kerrottiin jo meidän vierailun herättäneen varhaiskasvattajien ajatuksia ja keskustelua siitä, miten he jo liikuttavat lapsia arjessa sekä mihin tilanteisiin he kaipaavat lisää liikettä. Varhaiskasvattaja kertoivat, että vierailumme myötä heille heräsi myös kipinä liikuttaa lapsia enemmän. Liikunta koetaan tärkeäksi kokonaisvaltaisen kasvun ja kehittymisen vuoksi (Zimmer 2002, 16-50) ja liikuntaa toteutetaan arjessa kaikissa yksiköistä varhaiskasvattajien liikuntamyönteisyyden mukaan; osassa yksiköistä toimii liikuttajat, jotka suunnittelevat yksikön liikuntaa laaja-alaisesti ja säännöllisesti koko vuodelle, kun taas osassa liikutaan mutta ei yhtä suunnitellusti tai säännöllisesti. Liikuntamyönteisen toimintakulttuurin muutokset ja toiminnan kehittäminen vaatisivat selkeästi varhaiskasvatuksen verkoston yhteistyötä sekä resursseja ja painotuksia varhaiskasvatusjohdolta ja päiväkodin johtajilta (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22).

Kaikkien varhaiskasvattajien ei tarvitse olla kiinnostuneita liikunnasta, mutta liikunta-alan ammattilaisina haluamme kuitenkin korostaa liikunnan tärkeyttä lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen ja hyvinvointiin. Ilman toimintakykyä ihmisellä arjesta selviytyminen on haastavaa (Kalaja 2013, 186). Jotkut varhaiskasvattajat pitävät musiikista ja näytelmistä, osa on kiinnostuneita askartelusta kun taas toiset nauttivat liikunnasta. Varhaiskasvatuksen piirissä on siis monenlaista osaamista, jotka omalla tavallaan rikastavat varhaiskasvatuksen arkea ja tukevat monipuolisesti lasten kokonaisvaltaista kehitystä. Tämän vuoksi materiaalipankkimme sisältää myös eri kiinnostuksen kohteiden integrointia, sekä pohdintaa siitä kuinka varhaiskasvattajien omat erilaiset roolit lasten liikuttajilla voivat myös toimia vahvuutena. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21.). Kun varhaiskasvattajat tekevät pieniä liikuntamyönteisiä valintoja arjessa, hyötyvät siitä niin varhaiskasvattajat kuin lapsetkin. Liikkuminen ja leikki on lapselle luontainen ja mieleinen tapa toimia ja oppia, joten käytänteet mahdollistavat enemmän lapsen luontaista toimintaa sekä vähentävät paikallaanoloa ja pitkiä istumisjaksoja. (Nevalainen 2010, 63; Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22.) Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016) korostaa perheen roolia ja määrittelee vastuunjakoja varhaiskasvattajien ja kodin välillä. Varhaiskasvatuslain (580/2015) pykälän 2a mukaan varhaiskasvattajien tulee tukea lapsen vanhempia tai muuta huoltajaa lapsen kasvatustyössä. Varhaiskasvattajat voivat hyödyntää materiaalipankin käytänteitä perheiden aktivoimiseksi, jolloin hyväksi koetut käytänteet siirtyvät myös lasten koteihin. Yhteistyössä varhaiskasvattajat ja vanhemmat pystyvät takaamaan jokaiselle lapselle terveyttä edistävän määrän fyysistä aktiivisuutta päivittäin. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21.)

Suurimpana haasteena materiaalipankin tulevaisuudelle on, ketkä sitä käyttävät. Tietoa kerättäessä eri varhaiskasvatuksen yksiköiltä huomasimme eroja varhaiskasvatusyksiköiden, sekä heidän työntekijöiden suhtautumisesta liikuntaan. Liikunnan saralla aktiiviset yksiköt, joiden toimintakulttuuri liikunnan suhteen on pitkällä, pureutuvat helpommin materiaalipankin oppeihin ja hyödyntävät siellä olevaa sisältöä jo aktiiviseen arkeensa. Tulevaisuuden kannalta olisi tärkeää kuitenkin aktivoida ne inaktiiviset yksiköt, joiden toiminnassa olisi eniten kehitettävää. Opinnäytetyöprosessin aikana ei keksitty keinoa, jolla pystyttäisiin muuttamaan vanhanaikainen ajattelumaailma varhaiskasvatuksen liikunnan maailmasta. Vanhanaikaisella ajattelumaailmalla tarkoitetaan turhia kieltoja ja rajoitteita, joita saimme selville päiväkotikiertueella. Esimerkiksi kiipeilytelineessä on ikäraja kiipeilyyn tai että varhaiskasvatusjohto on antanut suosituksen, ettei saa keinua seisaaltaan. Positiivista on kuitenkin se, että saimme yhä useamman varhaiskasvattajan pohtimaan omaa

toimintaansa lasten liikuttamisen suhteen. Mikkelin kunnallisissa varhaiskasvatyksi-
köissä on ammattitaitoista henkilökuntaa ja lapsia liikutetaan monin keinoin.

Haluamme kiittää opinnäytetyön toimeksiantajaa Liikkuva Mikkel-i-hanketta sekä Mikkelin
kaupungin varhaiskasvatusjohtoa opinnäytetyön mahdollistamisesta. Suuri kiitos kaikille
varhaiskasvattajille, jotka irtaantuivat arjesta ja antoivat oman panoksensa tälle opinnäyte-
työlle. Kokoamalla käytänteet yhteen, mahdollistamme osaamisen jakamisen kaikille Mik-
kelin kaupungin varhaiskasvatyyksiköille sekä muille materiaalipankista kiinnostuneille
tahoille.

Lähteet

Australian Government Department of Health, 2010. Move and Play Every Day; National Physical Activity Recommendations for Children 0-5 Years. Luettavissa:

[http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/9D831D9E6713F92ACA257BF0001F5218/\\$File/PA%20Rec%200-5%20yo%20-%20Web%20printable%20version.pdf](http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/9D831D9E6713F92ACA257BF0001F5218/$File/PA%20Rec%200-5%20yo%20-%20Web%20printable%20version.pdf). Luettu: 26.09.2017.

Canadian Society for Exercise Physiology, 2012. Canadian Physical Activity Guidelines FOR THE EARLY YEARS - 0 – 4 YEARS. Luettavissa:

http://www.csep.ca/CMFiles/Guidelines/CSEP_PAGuidelines_early-years_en.pdf. Luettu: 26.09.2017.

Caspersen, C. J., Powell, K. E. & Christenson, G. M. 1985. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Reports. Luettavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf>. Luettu: 23.10.2017.

Department of Health. 2011. Physical activity guidelines for EARLY YEARS (UNDER 5s). Luettavissa:

<http://www.nhs.uk/Livewell/fitness/Documents/children-under-5-walking.pdf>. Luettu: 26.09.2017.

Dollman, J., Norton, K. & Norton, L. 2005. Evidence for secular trends in children's physical activity behaviour. British Journal of Sports Medicine. Luettavissa:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1725088/pdf/v039p00892.pdf>. Luettu: 26.9.2017.

Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P. Lambourne, K. & Szabo-Reed, A. N. 2016. Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children. Luettavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4874515/>. Luettu: 26.07.2017.

Dunstan, D. W., Howard, B., Healy, G. N., Owen, N. 2010. Too Much Sitting: The Population-Health Science of Sedentary Behavior. Luettavissa:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3404815/#!po=1.72414>. Luettu: 29.10.2017.

Eloranta, A-M., Lindi, V., Schwab, U., Tompuri, T., Kiiskinen, S., Lakka, H-M., Laitinen, T., & Lakka, TA. 2012. Dietary factors associated with overweight and body adiposity in Finnish children aged 6–8 years. Luettavissa: <https://www.nature.com/ijo/journal/v36/n7/pdf/ijo201289a.pdf>. Luettu: 11.10.2017

Graafinen. Tietopankki graafikoille – graafinen suunnittelu, typografia, kuvitus, mainonta ja luovuus. 2015. Hyvä käyttöliittymä – 10 muistisaantöä. Luettavissa: <http://www.graafinen.com/suunnittelu/digi/hyva-kayttoliittyma-10-muistisaantoa/>. Luettu: 27.10.2017.

Haapala, E. A., Väistö, J., Lintu, N., Eloranta, A-M, Lindi, V. & Lakka, T. A. 2017. Vähäinen fyysinen aktiivisuus ja runsas fyysinen passiivisuus ovat yhteydessä 6–8-vuotiaiden lasten ylipainoon. Liikunta & Tiede 54 (2–3). Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/54715/haapalavaistoetalvahainenfyysinen.pdf?sequence=1>. Luettu: 11.10.2017

Health Promotion Department, 2014. Get Ireland Active! National Physical Activity Plan for Ireland. Luettavissa: <http://www.getirelandactive.ie/Professionals/National-PA-Plan.pdf>. Luettu: 26.09.2017.

Ilo kasvaa liikkuen esite. Luettavissa: https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/ilokasvaaliikkuen_esite_web.pdf. Luettu: 12.11.2017.

Ilo Kasvaa Liikkuen-ohjelma-asiakirja, 2015. Luettavissa: <https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/ilokasvaaliikkuen-ohjelma-asiakirja.pdf>. Luettu: 3.10.2017.

Ilo kasvaa liikkuen tahot, syyskuu 2017. Luettavissa: <https://www.google.fi/maps/d/u/0/viewer?mid=1ImdGEUjMImfbn-qUA3ToaeR46HYk&ll=61.6662160142055%2C27.355696997460882&z=11>. Luettu: 27.9.2017

Iloiset Toimintatuokiot. Sosiaalhallitus. 1975. Valtion Painatuskeskus. Helsinki.
Institute of Medicine of the National Academies. 2011. Luettavissa: <http://www.nationalacademies.org/hmd/~media/Files/Report%20Files/2011/Early-Childhood-Obesity-Prevention-Policies/Young%20Child%20Obesity%202011%20Recommendations.pdf> Luettu: 10.10.2017.

Itkonen, H. 1996. Kenttien kutsu: tutkimus liikuntakulttuurin muutoksesta. Gaudeamus. Helsinki.

Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. PS-kustannus, Jyväskylä.

Jaakkola, T. 2013. Liikunta, kognitiivinen suoriutuminen ja koulumenestys teoksessa Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa teoksessa Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus, Jyväskylä.

Jaakkola, T. 2013. Liikuntataitojen oppiminen teoksessa Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus, Jyväskylä.

Jarret, O. French-Lee, S. Bulunuz, M. & Bulunuz, M. 2011. Play in the Sandpit - A University and a Child-Care Center Collaborate in Facilitated-Action Research. Luettavissa: http://www.journalofplay.org/sites/www.journalofplay.org/files/pdf-articles/3-2-article-play-in-the-sandpit_0.pdf. Luettu: 13.10.2017.

Kalaja s. 2013. Fyysinen toimintakyky ja kunto teoksessa Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus, Jyväskylä.

Kokkonen, J. 2013. Liikuntaa Hyvinvointivaltiossa - Suomalaisen liikuntakulttuurin lähihistoriaa. Otavan kirjapaino Oy. Keuruu.

Kokkonen, J. 2015. Suomalainen liikuntakulttuuri - juuret, nykyisyys ja muutossuunnat. Otavan kirjapaino Oy. Keuruu.

Korhonen, H. 12.10.2017. Projektipäällikkö. Liikkuva Mikkeli- hanke. Haastattelu. Heinola.

Koskinen, J., Magnussen, C. G., Sabin, M. A., Kähönen, M., Hutri-Kähönen, N., Laitinen, T., Taittonen L., Jokinen, E., Lehtimäki, T. Viikari, J. S. A., Raitakari, O. T. & Juonala, M. 2014. Youth overweight and metabolic disturbances in predicting carotid intima-media thickness, type 2 diabetes, and metabolic syndrome in adulthood: The Cardiovascular Risk in Young Finns Study. Diabetes Care. Luettavissa: <http://care.diabetesjournals.org/content/37/7/1870.long>. Luettu: 26.9.2017.

Kyhälä, A.-L. & Reunamo, J. 2016. Liikkuminen varhaiskasvatuspäivän osana. Teoksessa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22. Luettavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>. Luettu: 26.10.2017.

Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen teoksessa Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. WSOY, Helsinki.

Launialan päiväkoti. 19.10.2017. Sähköposti.

Logan, S. W., Robinson, L. E., Wilson, a E. & Lucas, W. A. 2012. Getting the fundamentals of movement: a meta-analysis of the effectiveness of motor skill interventions in children. Child: Care, Health and Development. Luettavissa: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1365-2214.2011.01307.x/abstract;jsessionid=9D30AFF21D4DE52F2B6F95BBA99F31B9.f04t04?systemMessage=Wiley+Online+Library+will+be+unavailable+on+Saturday+7th+Oct+from+03.00+EDT+%2F+08%3A00+BST+%2F+12%3A30+IST+%2F+15.00+SGT+to+08.00+EDT+%2F+13.00+BST+%2F+17%3A30+IST+%2F+20.00+SGT+and+Sunday+8th+Oct+from+03.00+EDT+%2F+08%3A00+BST+%2F+12%3A30+IST+%2F+15.00+SGT+to+06.00+EDT+%2F+11.00+BST+%2F+15%3A30+IST+%2F+18.00+SGT+for+essential+maintenance.+Apologies+for+the+inconvenience+caused+>. Luettu: 26.9.2017.

Markkola, P. 2003. Moninainen maalaisnuoriso. Teoksessa Aapola, S. & Kaarninen, M. (toim.) Nuoruuden vuosisata. Suomalaisen nuorison historia. SKS. Helsinki

Muuronen, K. 2016. Yhdistyneiden kansakuntien (YK) lapsen oikeuksien yleissopimus Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten perustana. Teoksessa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22. Luettavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>. Luettu: 24.10.2017.

National Association for Sport and Physical Education, 2002. Active Start: A Statement of Physical Activity Guidelines for Children Birth to Five Years. Luettavissa: https://www.columbus.gov/uploadedFiles/Public_Health/Content_Editors/Planning_and_Performance/Healthy_Children_Healthy_Weights/NASPE%20Active%20Start.pdf Luettu: 26.09.2017

Nevalainen, M. 2010. ”Mää leikin. Leikki on lasten työtä.” Lapsen käsityksiä työstä ja erityisesti päiväkotityöstä. Tampere. Luettavissa: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/81407/gradu04168.pdf?sequence=1>. Luettu: 19.11.2017.

Nuori Suomi ry & Suomen voimisteluliitto. Liikuntaleikkikoulu - ohjaajan kansio.

Nupponen, H., Halme, T., Parkkisenniemi, S., Pehkonen, M. & Tammelin, T. 2010. LAPS SUOMEN -tutkimus. 3-12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Yhteenveto vuosien 2001-2003 menetelmistä ja tuloksista. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 239. Jyväskylä.

OKM. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Luettavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>. Luettu: 28.2.2017.

OKM. 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22 . luettavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>. luettu: 28.2.2017.

Syvöja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Luettavissa: http://www.studieguiden.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf luettu: 31.10.2017

Opetushallitus. 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Määräykset ja ohjeet 2016:17. Luettavissa:http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf. Luettu: 28.2.2017.

Paakkinen, A-M. 2011. 3-vuotiaiden päiväkotilasten liikunta-aktiivisuus ja liikuntaan kannustaminen. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37779/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201205071614.pdf?sequence=1> Luettu: 13.11.2017

Pieviläinen, H., Pyykkönen, A. & Saukkonen, T. 2014. Asiakkaan äänellä. Menetelmäopas asiakaspalautteen keräämiseen sosiaalityössä. Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistys ry. Luettavissa: <https://www.jelli.fi/assets/files/sites/6/2017/07/Asiakkaan-%C3%A4%C3%A4nell%C3%A4-menetelm%C3%A4opas.compressed-1.pdf>. Luettu: 25.10.2017

Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J., Janssen, I., Katzmarzyk, P., Pate, R., Connor Gorber, S., Kho, M., Sampson, M & Tremblay, M. 2016. Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. Applied Physiology. Luettavissa: <http://www.nrcresearchpress.com/doi/full/10.1139/apnm-2015-0663#.WcoXjmi0NhE>. Luettu 26.9.2017.

- Pönkkö A. & Sääkslahti A. 2013. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa teoksessa Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus, Jyväskylä.
- Rintala, P. Sääkslahti, A. & Iivonen, S. 2016. 3-10-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. Liikunta & Tiede 53 (6). Luettavissa: http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_6-16_tutkimusartikkelit_rintala_lowres.pdf Luettu: 13.11.2017
- Ristiinan päiväkoti, Vihreä tupa (alle 3-vuotiaat). 12.10.2017. Sähköposti.
- Ryhmäperhepäiväkoti Pajunkissa. 9.10.2017. Sähköposti.
- Salminen, H. 1988. Kolme-viisivuotiaiden lasten päivähoiton toimintasuunnitelma. Sosiaalihuollon julkaisuja 2/1988. Valtion painatuskeskus. Helsinki.
- Science News for Students, 2014. Luettavissa: <https://www.sciencenewsforstudents.org/article/learning-rewires-brain> Luettu: 19.11.2017
- Soini, A. 2015. Always on the Move? Measured Physical Activity of 3-Year-Old Preschool Children. Luettavissa: https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/44987/978-951-39-6029-2_vaitos15012015.pdf?sequence=1 Luettu: 13.10.2017
- Soini, A. Kettunen, T. Mehtälä, A. Sääkslahti, A. Tammelin, T. Villberg, J. Poskiparta, M. 2011. Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. Liikunta & Tiede 49 (1). Luettavissa: http://www.lts.fi/sites/default/files/lt112_tutkimusartikkelit_soini.pdf Luettu:
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Helsinki. Luettavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1721-Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituks_2005.pdf. Luettu: 23.10.2017.
- Sport.fi. Luettavissa: <http://www.sport.fi/uutiset/uutinen/kuntaseminaarit-kannustavat-kehittamistyohon> . Luettu: 24.09.2017.
- Stenberg, M. 2012. Tiedon jakaminen organisaatiossa. Kuinka aineetonta pääomaa kasvatetaan. Akateeminen väitöskirja. Tampereen Yliopistopaino Oy. Tampere. Luettavissa: <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66908/978-951-44-8831-3.pdf?sequence=1>. Luettu: 27.10.2017.

Stenman, K. & Talvela, J. 2012. Tulevaisuudentutkimuksen menetelmiä. Kymenlaakson ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja A. Nro 35. Kotka. Luettavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/47132/tutu_kirja_web_ver3.pdf?se. Luettu 26.10.2017.

Suomen Olympiakomitea. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset käytäntöön. Koulutusmateriaali.

Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3-7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöihin. Luettavissa: https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13496/S%c3%84%c3%84KSLAHTI_ARJA_screen.pdf?sequence=3 Luettu 11.11.2017

Sääkslahti, A. 2007. Liikunta varhaiskasvatuksessa teoksesta Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. WSOY, Helsinki.

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. PS-kustannus. Jyväskylä.

Tammelin T. 2013. Liikuntasuositukset terveyden edistämiseksi teoksessa Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus, Jyväskylä.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 29/2017. Tilastoraportti; Varhaiskasvatus 2016. Luettavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135183/Tr29_17_vuositilasto.pdf?sequence=5 Luettu: 25.9.2017.

Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa - LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Luettavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf Luettu: 13.10.2017.

Varhaiskasvatuksen historia, nykytila ja kehittämisen suuntalinjat. Tausta-aineisto varhaiskasvatusta koskevaa lainsäädäntöä valmistelevan työryhmän tueksi. Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2014:12. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75258/tr12.pdf?sequence=1>. Luettu: 11.10.2017

Varhaiskasvatuslaki 19.1.1973/36. Luettavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>. Luettu 11.10.2017

Vasara, E. 2004. Valtion liikuntahallinnon historia. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, julkaisu nro 157.

Voutilainen, S. 28.9.2017. Koordinaattori. Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma. Haastattelu.
Heinola

World Health Organization. Global Recommendations on Physical Activity for Health.
2010.

Yhdistyneet Kansakunnat, 1991. Yleissopimus lasten oikeuksista. Artikla 18. Luettavissa:
<http://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/1991/19910060>. Luettu: 13.10.2017

Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. LK-kirjat, Helsinki.

Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja. Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. VK-Kustannus Oy, Keuruu.

Liitteet

Liite 1. Päiväkotitapaamisten aikataulu

Maanantai 12.06.2017	
08:00-08:45	
09:00-09:45	
10:00-10:45	Torpantie ryhmäperhepäiväkoti
11:00-11:45	
12:00-12:45	
13:00-13:45	
14:00-14:45	Otsola (Otava)
15:00-15:45	Otavan päiväkoti
16:00-16:45	

Tiistai 13.06.2017	
08:00-08:45	
09:00-09:45	Varaviikari (Rantakylä)
10:00-10:45	
11:00-11:45	
12:00-12:45	Päiväkoti Lähemäen lastentalo (Tiina Liukkonen, 040 1294 176)
13:00-13:45	Peitsarin päiväkoti (Pirkko Rahikainen)
14:00-14:45	
15:00-15:45	
16:00-16:45	Vilttihatun päiväkoti (Susanna Sorjonen)

Keskiviikko 14.06.2017	
08:00-08:45	
09:00-09:45	Haukivuoren nuppulan päiväkoti
10:00-10:45	
11:00-11:45	
12:00-12:45	Orikon helmi
13:00-13:45	
14:00-14:45	
15:00-15:45	Pajunkissan perhepäiväkoti (Harjumaa) (Hanne Miettinen)
16:00-16:45	

Torstai 15.06.2017	
08:00-08:45	
09:00-09:45	Saksalan päiväkoti 09:30
10:00-10:45	
11:00-11:45	Tikanpellon päiväkoti (Tuppurala) (Anu Kaasalainen)
12:00-12:45	Launialan päiväkoti (Soile Mielikäinen, puh. 1943367)
13:00-13:45	Untuvikot ja varapesä (Graani) (0447943398)
14:00-14:45	Rantakylän päiväkoti
15:00-15:45	
16:00-16:45	

Perjantai 16.06.2017	
08:00-08:45	
09:00-09:45	Suksimäen päiväkoti (Riikka Väisänen)
10:00-10:45	Tuukkalan päiväkoti (Kimmo Kurki)
11:00-11:45	Silvastin päiväkoti 11.30-12.30
12:00-12:45	
13:00-13:45	Ristiinan päiväkoti (Maarit Vainikka)
14:00-14:45	
15:00-15:45	Suomenniemen kilikellon päiväkoti (Reetta Juopperi, 040 7079991)
16:00-16:45	

23.5.2017 OPINNÄYTETYÖ

«Hei!»

Olemme liikunnanohjaajaopiskelijoita Haaga-Helian ammattikorkeakoulusta, Vierumäen kampukselta. Teemme opinnäytetyötä päiväkotiarjen toimivista käytänteistä aktiivisuuden lisäämiseksi.

Esittelimme opinnäytetyömme varhaiskasvattajien liikuntatapaamisessa Paukkulassa to 27.04.2017. Ajatuksena on kerätä Mikkelin alueen päiväkodeista toimivia ja hyviksi todettuja käytänteitä, toimintamalleja ja vinkkejä. Ideat kootaan verkkopankkiin, joka tulee käyttöön kaikille Mikkelin alueen päiväkodeille. Opinnäytetyölle tehdään myös Facebook-ryhmä, jossa voi jakaa kuvia ja videoita.

Haluaisimme tietää, miten juuri teidän päiväkodissanne toteutetaan aktiivisuutta arjessa. Mitkä menetelmät ja keinot on todettu toimiviksi? Entä onko jotain, mihin tarvitsette apua? Voisitte valmiiksi jo miettiä mahdollisia tilanteita, joita kohtaatte arjessanne, kuten:

- pienet tuokiot arjessa (esim. siirtymät)
- pienet sisätilat ja niiden hyödyntäminen
- varhaiskasvattajien motivointi
- lähiliikuntapaikat ja ulkoilu
- lapsilähtöinen liikunta
- toimintamallit
- liikuntatapahtumat

Vierailun aikana voimme kiertää päiväkodin tiloissa (liikuntatilat ulkona ja sisällä ym.) sekä keskustella yllä listatuista asioista. Voitte myös kysyä meiltä mitä tahansa liikuntaan liittyvästä.

Hyvät käytänteet on tarkoitus kerätä viimeistään **elokuun loppuun mennessä** ja ne kootaan liikkuvamikkeli.fi-sivustolle, kunhan alusta valmistuu. Ohjeistamme teitä lisää kun tapaamme.

Vastauksia ei tarvitse antaa sähköpostitse, vaan me tulemme teille vierailulle. Tämän kirjeen liitteenä on valmis aikataulu jokaisen päiväkodin tapaamiselle. **Ilmoitattehan toukokuun loppuun mennessä, sopiiko annettu aika teille vai ei.** Ilmoittaminen tapahtuu sähköpostitse osoitteeseen essi.kaipainen@gmail.com. Toivomme, että tekemämme aikataulu sopii teille eikä suuria muutoksia tarvitse tehdä.

Liikunnallisin kevätterveisin,

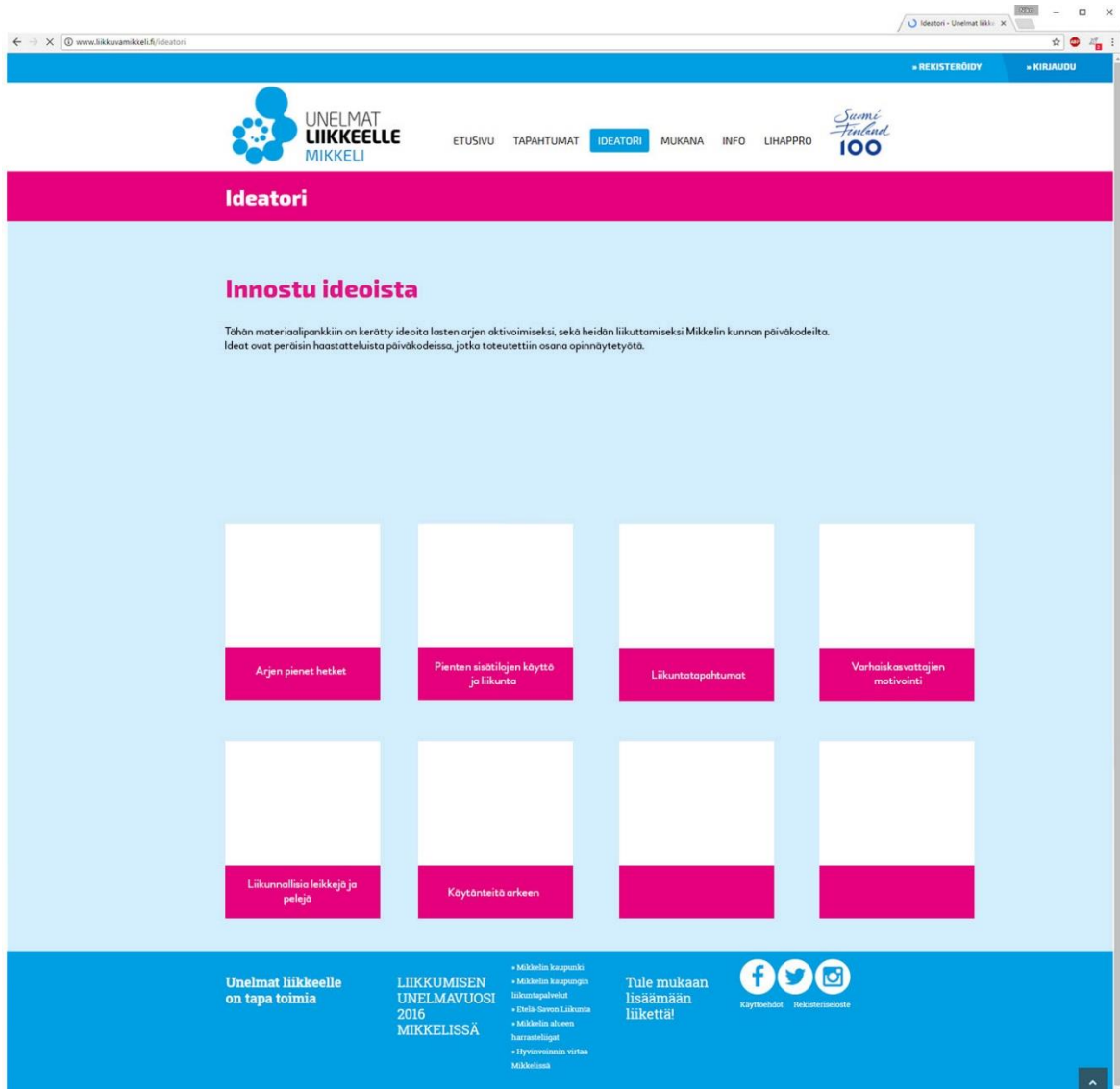
Essi Kaipainen & Niko Röntti

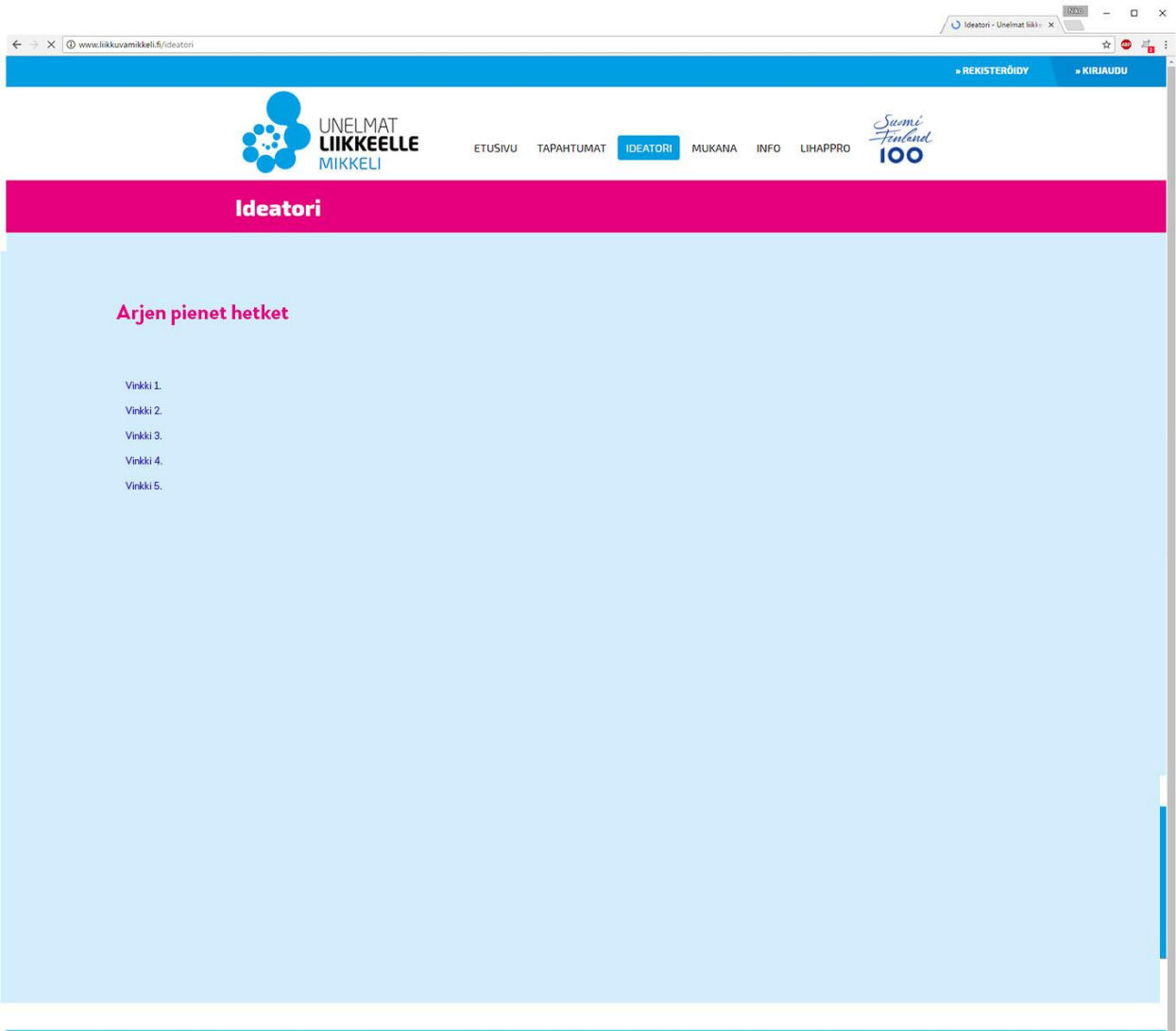
puh. 050-9111514

Yhteistyössä



Liite 3. Verkkosivujen graafinen suunnittelu





www.liikkuvamikkeli.fi/ideatori

UNELMAT LIIKKEELLE MIKKELI

ETUSIVU TAPAHTUMAT IDEATORI MUKANA INFO LIHAPPRO

REKISTERÖIDY KIRJAUDU

Sumi Finland 100


Ideatori

Arjen pienet hetket

- Vinkki 1.
- Vinkki 2.
- Vinkki 3.
- Vinkki 4.
- Vinkki 5.

Sulje X

Arjen vinkki numero 1.



Tähän tulisi sitten suurempi määrä tekstiä, josta otetaan käyttöön jokin/leikki kolmestaan auki, jotta lukijo pystyisi sitten sen perusteella toteuttamaan kyseisen käytännön/pelivaiheen.

Yhteyshenkilö

Tähän yhteyshenkilön henkilöön jotta saisi kokeilupaikan

Kokeilupaikka

Tähän päiväkodin nimi josta käytännettä kokeiltu on.

[► Kokeilun kommentit](#)

Unelmat liikkeelle on tapa toimia

LIKKUMISEN UNELMAVUOSI 2016 MIKKELISSÄ

- Mikkelin kaupungin liikuntapalvelut
- Etelä-Savon Luontia
- Mikkelin alueen harrastelijat
- Hyvinvointia varten MIKKELISSÄ

Tule mukaan lisäämään liikettä!

Käytännöt Rekisteröintö